



U N I V E R S I D A D E  
**LUSÓFONA**

DUARTE AFONSO MOITAL PEREIRA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO  
SPORT GRUPO SACA VENENSE – JUNIORES A  
2016/2017

Presidente do Júri: Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Arguente: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Co-Orientador: Helena Margarida dos Santos Costa

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição

Lisboa 2017

[www.ulusofona.pt](http://www.ulusofona.pt)

DUARTE AFONSO MOITAL PEREIRA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO  
SPORT GRUPO SACAVENENSE – JUNIORES A  
2016/2017

Relatório final de estágio apresentado para a obtenção do grau de mestre em futebol – da formação à alta competição, no curso de mestrado conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Despacho Reitoral n.º 431/2017

Presidente do Júri: Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Arguente: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Co-Orientador: Helena Margarida dos Santos Costa

Data da Defesa: 20 de Dezembro de 2017

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição

Lisboa 2017

---

## **Agradecimentos**

Para a elaboração de um trabalho deste género, torna-se fundamental a colaboração e o apoio de algumas pessoas, sem as quais não seria possível concretizá-lo e às quais não podia deixar de agradecer.

À Faculdade de Educação Física e Desporto, colegas e principalmente professores por todo o conhecimento transmitido ao longo destes anos que certamente fizeram de mim melhor treinador.

Ao Sport Grupo Sacavenense, pela oportunidade de estagiar no clube.

À equipa técnica, pela amizade, paciência e partilha de conhecimentos que contribuíram para a minha evolução enquanto treinador.

Aos jogadores com quem tive o privilégio de trabalhar, com os quais aprendi muito e espero ter contribuído para as suas evoluções.

À minha família, com referência especial aos meus pais pelo apoio e pela paciência ao longo destes anos de estudo.

## **Resumo**

O presente relatório surge no âmbito do estágio do Mestrado em Futebol - da Formação à Alta Competição, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, realizado na equipa de Juniores A do Sport Grupo Sacavenense, que disputou o Campeonato Nacional 1 Divisão Juniores A, na época de 2016/2017.

Tem como objetivo principal a descrição, fundamentação e reflexão das decisões subjacentes ao treino da equipa. Neste sentido, será feita uma análise profunda e reflexiva sobre o processo de treino conceptualizado e operacionalizado pela equipa técnica, desde o modelo de treino, aos métodos de treino predominantes (quais os fatores fundamentais que contribuíram para essa predominância), ao modelo de jogo adotado pela equipa.

O relatório visa ainda a apresentação do enquadramento da instituição de estágio (história, instalações e recursos), a caracterização da equipa (plantel e objetivos) e do contexto competitivo, a análise das competições oficiais e a análise individual competitiva dos jogadores.

A realização deste estágio foi uma oportunidade enriquecedora para crescer como treinador e pessoa, de onde retirei importantes ensinamentos sobre a difícil atividade que é ser treinador de futebol, e todas as implicações inerentes a essa profissão, nomeadamente na condução de uma equipa ao objetivo estabelecido inicialmente, desde o momento de planeamento até à avaliação da época desportiva.

**Palavras-Chave:** Futebol; Modelo de Jogo; Modelo de Treino; Métodos de treino

## **Abstract**

This report comes as part of the professional training of the Masters in Football - from training to high competition, from the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, held in the Junior A team of Sport Grupo Sacavenense, which competed in the Junior A National Championship 1 Division, in the 2016/2017 season.

Its main objective is to describe ground and reflect the decisions underlying the training of the team. In this sense, a deep and reflexive analysis will be made on the training process conceptualized and operationalized by the technical team, from the training model, to the predominant training methods (which were the fundamental factors that contributed to this predominance), to the game model adopted by the team.

The report also aims to present the framework of the training institution (history, facilities and resources), the characterization of the team (squad and objectives) and the competitive context, the analysis of the official competitions and the individual competitive analysis of the players.

The achievement of this stage was an enriching opportunity to grow as a coach and person, from where I learned important lessons about the difficult activity of being a football coach, and all the implications inherent to that profession, namely in leading a team to the goal initially established, from the moment of planning until the evaluation of the sport season.

**Key Words:** Football; Game Model; Training Model; Training methods

## **Abreviaturas e Símbolos**

AC - Avançado Centro

CN1DJ – Campeonato Nacional 1 Divisão Juniores

DC - Defesa Central

DD - Defesa Direito

DE - Defesa Esquerdo

Ext - Extremo

GR - Guarda-redes

MC - Médio Centro

MDf - Médio Defensivo

MEP - Métodos Específicos de Preparação

MEPG - Métodos Específicos de Preparação Geral

MPG - Métodos de Preparação Geral

SGS - Sport Grupo Sacavenense

----> - Deslocamento Sem Bola

## Índice Geral

Introdução	11
Capítulo I - Plano Individual de Estágio (PIE)	13
1.1 Instituição de estágio e locais de treino	14
1.2 Objetivos gerais de formação para o estagiário	14
1.3 Objetivos específicos de formação para o estagiário	14
1.4 Estratégias a implementar para a formação enquanto treinador	14
1.5 Função do treinador estagiário	15
1.6 Tarefas inerentes à função do treinador estagiário	15
Capítulo II - Caracterização da Instituição de Estágio	16
2.1 Enquadramento histórico	17
2.2 Caracterização geral	18
2.3 Instalações	19
2.4 Recursos	19
Capítulo III - Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo	21
3.1 Caracterização da equipa técnica	22
3.2 Caracterização da equipa	22
3.3 Objetivos específicos para a equipa	24
3.4 Contextos competitivos em que a equipa está inserida	24
3.5 Calendário competitivo	26
Capítulo IV - Modelos	27
4.1 Modelo de Jogo	28
4.1.1 Organização Ofensiva	29
4.1.2 Transição Ofensiva	33
4.1.3 Organização Defensiva	33
4.1.4 Transição Defensiva	36
4.1.5 Esquemas Táticos Ofensivos	37
4.1.6 Esquemas Táticos Defensivos	39
4.2 Modelo de Treino	41
4.3 Modelo de Observação	42
Capítulo V - Processo de Treino	43
5.1 Período Competitivo	44
5.2 Taxonomia dos Métodos de Treino	44

5.2.1 Métodos de Preparação Geral	45
5.2.2 Métodos Específicos de Preparação Geral	45
5.2.2.1 Descontextualizado	45
5.2.2.2 Manutenção da Posse de Bola	45
5.2.2.3 Circuito	46
5.2.2.4 Lúdico-Recreativo	46
5.2.3 Métodos Específicos de Preparação	46
5.2.3.1 Finalização	46
5.2.3.2 Metaespecializados	47
5.2.3.3 Padronizados	47
5.2.3.4 Sectores	47
5.2.3.5 Competitivos	48
5.2.3.6 Esquemas Táticos	48
5.3 Análise global aos métodos de treino utilizados	48
5.4 Planeamento	52
5.4.1 Plano Anual	52
5.4.2 Microciclo Padrão	53
Capítulo VI - Processo Competitivo	56
6.1 Análise das competições oficiais	57
6.2 Volume competitivo individual	59
6.3 Rotinas dia de jogo	60
Capítulo VII - Filosofia do Treinador	62
Capítulo VIII - Conclusão	69
Bibliografia	73



## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Principais conquistas do futebol do SG Sacavenense	18
Tabela 2 - Constituição do Plantel Inicial do SG Sacavenense	23
Tabela 3 - Constituição do Plantel Final do SG Sacavenense	23
Tabela 4 - % Métodos de treino utilizados	48
Tabela 5 - Microciclo Padrão	54
Tabela 6 - Resultados CN1DJ A – Série Sul	57
Tabela 7 - Classificação CN1DJ A – Série Sul	57
Tabela 8 - Resultados CN1DJ A – Fase Manutenção/Descida Série Sul	58
Tabela 9 - Classificação CN1DJ A – Fase Manutenção/Descida Série Sul	58
Tabela 10 - Volume competitivo individual	59

## **Índice de Figuras**

Figura 1 - Instalações do SG Sacavenense	19
Figura 2 - Equipas participantes no CN1DJ A – Série Sul	25
Figura 3 - Equipas participantes no CN1DJ A – Fase Man./Descida Série Sul	25
Figura 4 - Sistema de Jogo Ofensivo	30
Figura 5 - Canto Ofensivo 1	37
Figura 6 - Canto Ofensivo 2	37
Figura 7 - Canto Ofensivo 3	37
Figura 8 - Livre Ofensivo	38
Figura 9 - Canto Defensivo	39
Figura 10 - Livre Defensivo (zona lateral da grande área)	40
Figura 11 - Livre Defensivo (zona lateral fora da grande área)	40
Figura 12 - % Métodos de treino utilizados	49
Figura 13 - Plano Anual	52

## **Introdução**

O futebol está em constante evolução, e nós como treinadores devemos procurar sempre novos conhecimentos, não nos contentarmos com os conhecimentos já adquiridos e atualizar esse mesmo conhecimento de modo a aplicá-los ajustadamente à realidade atual.

O presente relatório é o resultado da unidade curricular Estágio, do 2º ano do Mestrado em Futebol - da Formação à Alta Competição, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias desporto. Com esta unidade curricular, pretende-se aplicar de uma forma integrada, toda a formação teórica e prática adquiridas ao longo dos meus anos de experiência, e aprendizagem na licenciatura e outras unidades curriculares deste Mestrado.

A entidade escolhida para realizar o estágio foi o Sport Grupo Sacavenense, no escalão de Juniores “A”. O estágio teve início no dia 28 de Novembro de 2016 e terminou no dia 03 de Junho de 2017 com a realização do último jogo oficial da época. Assim, a duração do estágio foi cerca de seis meses, contemplando cento e seis unidades de treino, vinte e dois jogos oficiais realizados no Campeonato Nacional 1 Divisão Juniores A e ainda sete jogos de treino.

No entanto, inicialmente o estágio teve início no Grupo Sportivo de Loures no escalão de seniores, tendo como função observação e análise das equipas adversárias do clube. Iniciei funções a 18 de Julho de 2016, tendo cessado as mesmas na data de 25 de Outubro de 2016, fruto de uma decisão tomada em conjunto pela equipa técnica e pela direção do clube, na alteração do departamento de futebol do clube. Assim se explica o facto de este relatório apenas ter início na data de 28 de Novembro de 2016 e como tal, não será possível apresentar qualquer trabalho realizado durante o período pré-competitivo, nem apresentar os resultados desportivos e volume competitivo dos atletas até à data de 28 de Novembro de 2016.

O Sport Grupo Sacavenense, entidade acolhedora de estágio surgiu após ter recebido um convite de um treinador com quem já tinha trabalhado anteriormente (Nuno Samarra) para integrar a sua equipa técnica no escalão de Juniores “A”. Para além do mais já tinha trabalhado no clube, tendo ficado satisfeito com a qualidade do clube e a forma de trabalhar do mesmo.

Com este relatório pretende-se descrever todo o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva 2016/2017, explorar o consequente resultado desse mesmo trabalho e refletir sobre toda a experiência e processo.

O relatório está estruturado em oito capítulos, sendo capítulo I a apresentação e descrição do PIE – Plano Individual de Estágio. No capítulo II, apresenta-se detalhadamente a entidade acolhedora (SG Sacavenense). O capítulo III é dedicado à caracterização da equipa e do contexto competitivo da mesma. No capítulo seguinte, capítulo IV surgem os modelos de treino e de jogo da equipa. O capítulo V contém o processo de treino durante o período competitivo, no qual serão apresentados os microciclos e as unidades de treino (volume dos diferentes métodos de treino). No capítulo VI será analisado o período competitivo, ou seja, será feita uma análise das competições oficiais (classificação, resultados obtidos e sua evolução), do volume competitivo individual dos jogadores e serão apresentadas as rotinas do dia de jogo. O capítulo VII é composto pela apresentação da minha filosofia de treinador. O capítulo VIII, o último capítulo consiste na apresentação das considerações finais onde são apresentadas as conclusões, as reflexões, a análise crítica e as perspetivas futuras.

## **Capítulo I - Plano Individual de Estágio (PIE)**

### *1.1 Instituição de estágio e locais de treino*

O estágio foi realizado na instituição Sport Grupo Sacavenense no escalão de Juniores A.

Os treinos realizaram-se 2<sup>a</sup>, 3<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> feira no Campo do Sacavenense, das 20:15h às 21:45. Os treinos de 2<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> feira realizaram-se no Campo nº 1, enquanto os treinos de 3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> feira realizaram-se no Campo nº 3.

### *1.2 Objetivos gerais de formação para o estagiário*

Desenvolvimento de práticas profissionais relevantes, em contexto real de treino, para o desempenho realizado por um Treinador, visando a consolidação de competências técnicas, relacionais e organizacionais. Tem ainda o objetivo de criar hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os praticantes desportivos, utilizando esta prática como oportunidade de formação.

### *1.3 Objetivos específicos de formação para o estagiário*

Desenvolvimento de aspetos técnicos relacionados com a conceção, aplicação, apresentação e correção de exercícios. Aquisição de conhecimentos inerentes ao desempenho das funções de treinador de alto rendimento e desempenho da atividade (saberes e saberes-fazer), relacional (relações interpessoais) e comportamental (iniciativa, autonomia, confiança).

### *1.4 Estratégias a implementar para a formação enquanto treinador*

Paralelamente ao estágio recorri a diversas estratégias de modo a enriquecer a minha formação enquanto treinador.

Desde logo, a pesquisa e leitura de artigos e livros, desde a conceção de exercícios de treino à observação e análise do jogo de futebol.

Observação de treinos de outras equipas dos mais diversos escalões da entidade representada, buscando sempre a partilha de conhecimentos e experiencias com os

respetivos treinadores, bem como com colegas da faculdade e conhecidos do mundo do futebol.

Por último, participação em fóruns/colóquios/formações relacionados com o treino e com a observação e análise do futebol.

### *1.5 Função do treinador estagiário*

Durante a realização deste estágio desempenhei o cargo de treinador adjunto.

### *1.6 Tarefas inerentes à função do treinador estagiário*

Na qualidade de treinador adjunto realizei uma série de tarefas, tendo como função principal, facilitar e auxiliar o trabalho do treinador principal da equipa, tendo em vista os objetivos da equipa. Deste modo, as tarefas inerentes à minha função foram as seguintes: participação na conceção das unidades de treino, condução de exercícios de treino, contabilização dos métodos de treino, filmagem do jogo e de alguns treinos, análise do jogo da equipa e do adversário seguinte (preparação da apresentação em vídeo aos jogadores) e elaboração do relatório final de estágio

## **Capítulo II - Caracterização da Instituição de Estágio**



## *2.1 Enquadramento histórico*

O Sport Grupo Sacavenense é uma agremiação desportiva da cidade de Sacavém, uma das mais antigas do concelho de Loures, tendo sido fundada em 19 de Março de 1910 (117 anos de existência), em plena período de efervescência republicana, num misto de grande fervor associativista e de desenvolvimento do desporto em Portugal.

Em tempos praticaram-se, como modalidades desportivas, o atletismo, o ciclismo, andebol, o basquete, o vólei, o hóquei em patins, o râguebi, o ténis de mesa e o futsal; presentemente, apenas têm lugar a ginástica (fundada em 1970) e o futebol (logo desde 1911).

No futebol, o Sacavenense logrou alcançar vinte e sete presenças na II Divisão (atual II Liga, tendo inclusivamente, em meados dos anos 1980, quase chegado à promoção ao escalão maior do futebol português), outras tantas na III Divisão – atual Campeonato de Portugal Prio (tendo mesmo sido Campeão Nacional da III Divisão na época 1977/78), trinta e sete participações na Taça de Portugal (tendo conseguido por duas vezes alcançar a quinta eliminatória, 1980/81 e 2001/02). No final da época 2003/04, desceu aos campeonatos distritais.

Ressurgiu na época de 2008/2009 com duas subidas seguidas de divisão no escalão sénior, encontrando-se neste momento a disputar o Campeonato de Portugal Prio, alcançando um honroso terceiro lugar na época 2010/2011.

O Campo do Sacavenense sempre foi a casa do clube tendo sofrido várias alterações ao longo dos anos, sempre em vista o melhoramento das condições do clube, de modo atrair jogadores e fornecer aos mesmos, as melhores condições possíveis para o seu desenvolvimento. Atualmente o Campo do Sacavenense dispõe nas suas instalações três campos de futebol de relva sintética, tendo sido o último inaugurado em 2014. O estádio tem duas bancadas centrais cobertas com capacidade para cerca de três mil pessoas.

No que toca à presença em competições futebol Sénior estamos na presença de um clube que oscila entre a presença nos campeonatos distritais e no Campeonato Nacional de Seniores/Campeonato de Portugal Prio. No que diz respeito ao futebol de formação, fruto das condições oferecidas aos atletas, da competência dos seus treinadores e empenho da direção, bem como da larga escala de recrutamento do clube, todas as suas equipas participam nos campeonatos nacionais há largos anos, disputando sempre os lugares cimeiros da classificação.

Ao nível de troféus conquistados, o clube tem um bom currículo no que diz respeito a competições distritais organizadas pela Associação de Futebol de Lisboa, contudo, conta apenas com dois triunfos a nível nacional, nas provas organizadas pela Federação Portuguesa de Futebol.

**Tabela 1** - Principais conquistas do futebol do SG Sacavenense

Principais Conquistas Futebol Sénior	Principais Conquistas Futebol Formação
III Divisão Nacional - 1977/1978	Campeonato Nacional De Juniores A 2ª Divisão - 2013/2014
AF Lisboa Supertaça - 2010	AF Lisboa 1ª Divisão Juniores B - 2014/15
AF Lisboa 1ª Divisão Honra - 2019/2010	AF Lisboa Juniores A Honra - 2009/10
AF Lisboa Taça de Honra 2ª Divisão - 1978/79; 1981/82; 1985/86	AF Lisboa Juniores B III Divisão - 2012/2013
AF Lisboa Taça de Honra 3ª Divisão - 1966/67; 1969/70	AF Lisboa Juniores C II Divisão - 2010/2011
AF Lisboa 1ª Divisão - 1965/1966	AF Lisboa Juniores C1 – 2016/2017

## 2.2 Caracterização geral

Apesar de não ter um grande currículo ao nível de troféus, o SG Sacavenense tem sido essencialmente um clube formador, apresentando consequentemente vários jogadores formados no clube na equipa sénior e atualmente todos os escalões de formação estão inseridos nos campeonatos nacionais (Juniores A, Juniores B - Juvenis e Juniores C – Iniciados). Alguns nomes importantes do futebol português como José Fonte, João Palhinha ou José Gomes fizeram parte da sua formação no SG Sacavenense.

Na época desportiva 2016/2017, o clube teve vinte e seis equipas federadas, desde o escalão de Traquinhas até ao escalão de Seniores, das quais quatro equipas competem nos campeonatos nacionais (Seniores – Campeonato de Portugal Prio, Iniciados - Campeonato Nacional de Juniores C, Juvenis - Campeonato Nacional de Juniores B e Juniores - Campeonato Nacional De Juniores A 1ª Divisão). As restantes equipas competem nos campeonatos distritais da AF Lisboa. Para além das equipas federadas, que estão inseridas num contexto competitivo, o clube dispõe de inúmeras equipas lúdicas de diversas faixas etárias, nominadas de Escola Sporting Clube de Portugal (EAS).

### 2.3 Instalações

As instalações do SG Sacavenense estão situadas no centro da cidade de Sacavém, mais concretamente na Rua Cidade Goa, junto aos Bombeiros Voluntários de Sacavém.

As instalações contam com três campos de relva sintética (Campo do Sacavenense), dos quais dois são campos de futebol de onze (campo nº1 e campo nº3) e um outro campo de futebol de sete (campo nº2) utilizados pelas equipas de formação e sénior para treinar e competir. Constam, ainda, das instalações um pavilhão desportivo, departamento de futebol juvenil e sénior, um pequeno ginásio, um posto médico (FisioFernandes) e ainda alojamentos para jogadores (dois jogadores residem nestes alojamentos, dos quais um é Sénior e o outro Júnior A).



**Figura 1** - Instalações do SG Sacavenense

A equipa de Juniores A utilizava o campo nº1 para realizar as sessões de treino de 2ª e 4ª feira, sendo o campo partilhado com outra equipa no treino de 2ª feira. As sessões de treino de 3ª e 5ª feira eram realizadas no campo nº 3, sendo o campo partilhado na sessão de treino da 3ª feira. Deste modo, a equipa apenas dispunha de campo inteiro para treinar nas sessões de treino de 4ª e 5ª feira.

### 2.4 Recursos

A nível de recursos, quer humanos, quer estruturais e materiais, o clube apresenta todas as condições para que os atletas se sintam cómodos e possam potenciar todos os atributos em prol da equipa, bem como o seu futuro desenvolvimento.

**Recursos Humanos:** treinador principal, três treinadores adjuntos, um treinador de Guarda-Redes e dois preparadores físicos, nutricionista, posto médico (FisioFernandes) e técnico de equipamentos

**Recursos Materiais:** três campos de relva sintética (dois de futebol onze e um campo de futebol sete), mini-balizas, balizas de futebol sete e onze, vinte bolas Adidas, barreiras, varas, cones baixos e altos, pinos, barreira amovível, coletes, escadas de coordenação e bolas medicinais

**Outros Recursos:** lavandaria/rouparia, ginásio, sala de apresentação de vídeo e departamento de futebol, com internet, computador e impressora

O posto médico está a cargo da FisioFernandes, sendo um serviço que tem como objetivos auxiliar os atletas na recuperação de lesões desportivas, na prevenção de recidivas e lesões futuras, e prestar cuidados de primeiros socorros. Este serviço possui uma equipa multidisciplinar especializada na área da Medicina Física e de Reabilitação, constituída por um fisioterapeuta, um massagista e um osteopata.

As instalações do serviço são compostas por dois gabinetes, uma sala/ balneário para os pertences da equipa multidisciplinar, um balneário com casa de banho para os atletas e três ginásios. Um ginásio é destinado aos tratamentos das equipas dos Seniores e Juniores A por parte do fisioterapeuta; outro é ocupado pelos restantes escalões do SG Sacavenense, em particular, Traquinas, Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis onde o massagista e o osteopata realizam os tratamentos aos atletas; sendo que o terceiro ginásio é destinado à preparação física dos atletas. Estas instalações possuem diversos equipamentos e/ ou materiais, em particular Marquesas, microondas para aquecimento de sacos, com intuito de produzir calor; um frigorífico com gelo para realizar crioterapia, duas máquinas de tecarterapia, dois Compex, espaldares, espelhos, colchões antiderrapantes, bolas de Bobath, bolas diversas, bastões, superfícies instáveis (esponjas e bozús), tábuas de freeman, tábuas de madeira, pinos, TheraBands, TRXs, trampolins, halteres, uma bicicleta estática, máquinas de musculação, kinesio tape, pré-tape, ligaduras e kits de primeiros-socorros.

Em cada jogo existe um profissional de saúde a acompanhar a equipa, com intuito de prestar auxílio de forma imediata quando solicitado pelo atleta em campo.

### **Capítulo III - Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo**

### *3.1 Caracterização da equipa técnica*

A equipa técnica era composta por sete elementos, um treinador principal (Nuno Samarra), três treinadores adjuntos (Duarte Pereira, Nuno Valente e Pedro Valente), um treinador de guarda-redes (Álvaro Valente) e dois preparadores físicos (Daniel Dias e José Marchant, presentes apenas nos treinos de 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> feira, bem como no dia de jogo).

A equipa técnica entrou no clube já com a época a decorrer, mais concretamente no dia 28 de Setembro de 2016, sendo que apenas o treinador de guarda-redes transitou da equipa técnica anterior. O treinador principal trabalhava anteriormente na Academia Real Madrid no Dubai, tendo orientado na época desportiva 2015/2016, os Juniores “A” do Grupo Sportivo de Loures. É a primeira experiência dos preparadores físicos a trabalhar numa equipa de futebol. No entanto, têm inúmeros anos de experiência de trabalho individual com jogadores de futebol de alta competição.

### *3.2 Caracterização da equipa*

Ao longo da época desportiva 2016/2017 fizeram parte do plantel trinta e seis jogadores, dos quais catorze eram Juniores A de primeiro ano, ou seja, nascidos no ano 1999 e dezassete de segundo ano, nascidos em 1998. Com o decorrer do ano e já a preparar a época 2017/2018, foram integrados cinco atletas Juniores B nascidos em 2000 após o término do seu respetivo campeonato.

O plantel foi sofrendo algumas alterações ao longo da época, pois não foi esta equipa técnica que deu início ao processo, tendo sido detetadas algumas lacunas no mesmo, nomeadamente no sector defensivo e guarda-redes, as quais foram preenchidas com o decorrer do tempo. Assim, o plantel possuía vinte e cinco jogadores inicialmente, tendo terminado a época com vinte e nove jogadores, dos quais cinco eram Juniores B.

Dos trinta e seis jogadores que fizeram parte do plantel, vinte e dois (61%) já integravam o clube do Sacavenense na época anterior, sendo que os restantes catorze (39%) jogadores são oriundos de clubes como Real Sport Clube, GS Loures, AD Oeiras, Atlético, Sp. Braga, Benfica e principalmente o Sporting, pois existe um protocolo entre os clubes que visa a troca de jogadores e partilha de conhecimento.

**Tabela 2** – Constituição do Plantel Inicial do SG Sacavenense

<b>Nome</b>	<b>Posição</b>	<b>Nacionalidade</b>	<b>Data Nascimento</b>	<b>Clube Anterior</b>
Joel Dias	GR	Português	1998-10-28	Sacavenense
Tiago Amaral	GR	Português	1999-06-07	Sacavenense
Jin Young Lee	DD/DE	Sul-Coreano	1998-06-17	Sacavenense
Diogo Silva	DD/DE	Português	1999-05-29	Sacavenense
João Passó	DD	Português	1999-03-02	Sacavenense
Dinis Antunes	DC	Português	1998-04-14	Sacavenense
Rodrigo Pedro	DC	Português	1999-02-05	Sacavenense
José Pinto	DC	Português	1998-02-09	Sacavenense
Igor Rodrigues	DC	Português	1999-04-24	Sacavenense
Josué Gonçalves	DC	Português	1998-04-30	GS Loures
Vasco Teixeira	DC	Português	1999-02-23	Sacavenense
Mário Vale	DE	Português	1998-02-07	Sacavenense
Tiago Viola	MDf	Português	1998-01-19	Sacavenense
Francisco Teixeira	MDf/MC	Português	1999-06-21	Sacavenense
Sandro Martinho	MC	Português	1998-01-22	Atlético CP
Xavier Fernandes	MC	Português	1998-04-05	Sp. Braga
Diogo Ferreira	MC	Português	1999-08-09	Sacavenense
Ivo Rosa	MC/DD	Português	1998-03-03	Sacavenense
Eduardo Correia	Ext	Português	1998-02-17	AD Oeiras
Florentino Silva	Ext	Guineense	1999-05-05	Real Sport Clube
Umaro Baldé	Ext	Português	1999-06-23	Sporting
Afonso Alcario	Ext/AC	Português	1998-01-07	Real Sport Clube
João Valente	Ext/AC	Português	1999-02-25	Sacavenense
Gonçalo Ferreira	AC	Português	1999-08-09	Sacavenense
Diamantino Silva	AC	Português	1998-03-07	Sacavenense

**Tabela 3** – Constituição do Plantel Final do SG Sacavenense

<b>Nome</b>	<b>Posição</b>	<b>Nacionalidade</b>	<b>Data Nascimento</b>	<b>Clube Anterior</b>
Joel Dias	GR	Português	1998-10-28	Sacavenense
Abílio Fulane	GR	Português	1998-04-13	Real Sport Clube
António Muquetua	GR	Moçambicano	1998-04-03	Moçambique
Manuel Fernandes	GR	Português	2000-03-26	Sacavenense
Diogo Silva	DD/DE	Português	1999-05-29	Sacavenense
João Passó	DD	Português	1999-03-02	Sacavenense
Dinis Antunes	DC	Português	1998-04-14	Sacavenense
Rodrigo Pedro	DC	Português	1999-02-05	Sacavenense
André Serra	DC	Português	1998-08-26	Sacavenense
José Pinto	DC	Português	1998-02-09	Sacavenense
Igor Rodrigues	DC	Português	1999-04-24	Sacavenense
Mário Vale	DE	Português	1998-02-07	Sacavenense
João Moutinho	DE	Português	1998-01-12	Sporting
Tiago Viola	MDf	Português	1998-01-19	Sacavenense
Paulo Lima	MDf/DC	Português	1998-06-05	Sporting
Francisco Teixeira	MDf/MC	Português	1999-06-21	Sacavenense

Francisco Pires	MDf	Português	2000-04-07	Sacavenense
Xavier Fernandes	MC	Português	1998-04-05	Sp. Braga
Ivo Rosa	MC/DD	Português	1998-03-03	Sacavenense
Frederico Duarte	MC	Português	1999-03-30	Sporting
Pedro Pinto	MC	Português	2000-01-08	Benfica
João Monteiro	MC	Português	2000-08-03	Sporting
Eduardo Correia	Ext	Português	1998-02-17	AD Oeiras
Florentino Silva	Ext	Guineense	1999-05-05	Real Sport Clube
Umaro Baldé	Ext	Português	1999-06-23	Sporting
Rodrigo Felizardo	Ext	Português	2000-06-04	Sacavenense
João Valente	Ext/AC	Português	1999-02-25	Sacavenense
Gonçalo Ferreira	AC	Português	1999-08-09	Sacavenense
Diamantino Silva	AC	Português	1998-03-07	Sacavenense

### *3.3 Objetivos específicos para a equipa*

O principal objetivo traçado para a época de 2016/2017 do SG Sacavenense passa pela manutenção no Campeonato Nacional da I Divisão de Juniores A.

No entanto, num pensamento de jogo a jogo, ponto a ponto, e fruto do regulamento para a segunda fase, na qual as equipas partem com metade da pontuação alcançada na primeira fase, foi delineado o objetivo de ser o 1º classificado na Fase Manutenção/Descida Zona Sul.

Para além da vertente competitiva, o escalão de Juniores A do Sport Grupo Sacavenense tem como objetivo a promoção do maior número de jogadores possível para a equipa principal do clube, os Seniores A.

### *3.4 Contextos competitivos em que a equipa está inserida*

A equipa de Juniores A do SG Sacavenense disputou na época 2016/17 apenas uma competição oficial: Campeonato Nacional da I Divisão de Juniores A.

O Campeonato Nacional da I Divisão de Juniores A foi composto por vinte e quatro clubes participantes, os quais são divididos em duas séries de doze clubes (O SG Sacavenense disputará a Zona Sul juntamente com Académica, Belenenses, Benfica, Estoril, Loures, Nacional, Naval, Oeiras, Sporting, U. Leiria e V. Setúbal), sendo que o agrupamento das séries é elaborado de acordo com a localização geográfica dos clubes. Deste modo, doze clubes disputaram a série Norte e os outros doze clubes a série Sul).



Em cada série, todos os clubes jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado.

Série Sul					
Académica 	Belenenses 	Benfica 	Estoril 	Loures 	Nacional 
Naval 	Oeiras 	Sacavenense 	Sporting 	U. Leiria 	V. Setúbal 

**Figura 2** - Equipas participantes no CN1DJ A – Série Sul

O Campeonato Nacional da I Divisão de Juniores A é constituído por duas fases, onde os quatro clubes melhor classificados dentro de cada série se qualificam para a Segunda Fase – Apuramento de Campeão e os restantes oito clubes de cada série qualificam-se para a Segunda Fase – Séries de Manutenção/Descida.

Na Segunda Fase – Apuramento de Campeão, os oito clubes qualificados jogaram entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado para apurar o Campeão Nacional, partindo todos os clubes com zero pontos.

Na Segunda Fase – Séries de Manutenção/ Descida, os oito clubes mantêm-se nas respetivas zonas (Norte e Sul) e jogaram novamente entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, sendo que os clubes transitam com metade dos pontos obtidos na primeira fase da prova.

Série Sul			
Estoril 	Loures 	Nacional 	Naval 
Oeiras 	Sacavenense 	U. Leiria 	V. Setúbal 

**Figura 3**- Equipas participantes CN1DJ A – Fase Man./Descida Série Sul

Os três últimos clubes classificados de cada uma das séries (Norte e Sul), ou seja, seis clubes, descem automaticamente ao Campeonato Nacional da II Divisão de Juniores A.

### *3.5 Calendário competitivo*

O Campeonato Nacional I Divisão Juniores A teve início a 13 de Agosto de 2016 com a realização da primeira jornada com Académica, jogo esse disputado em Coimbra. A primeira fase do Campeonato terminou a 21 de Janeiro de 2017 com a deslocação ao terreno do Nacional.

Posteriormente, a Fase de Manutenção/Descida teve a sua primeira jornada no dia 18 de Fevereiro de 2017, jogo disputado em casa do Loures, tendo terminado a 3 de Junho de 2017, com a deslocação ao campo do U. Leiria.

Ao longo de quase onze meses, foram disputados trinta e seis jogos, divididos pelas duas fases da competição.

## **Capítulo IV - Modelos**

#### *4.1 Modelo de jogo*

Mourinho (citado por Lourenço, 2010) define modelo de jogo como um conjunto de comportamentos (princípios) que definem a organização da equipa e que lhe dão uma identidade própria. Esse modelo assenta na disposição dos jogadores em campo e nas relações entre eles, com a bola e os adversários nos quatro momentos principais do jogo [fase de ataque (contra ataque, ataque rápido e ataque posicional), fase de defesa (defesa individual, zona, mista e zona pressionante) fase de transição defesa-ataque e fase de transição ataque-defesa] e nos esquemas táticos quer ofensivos, quer defensivos.

O modelo de jogo deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado, definindo de modo conciso as tarefas e os comportamentos tático-técnicos exigíveis aos jogadores, em função dos níveis de aptidão e capacidade de cada um (Queiroz, 1986).

De acordo com Magalhães & Nascimento (2010), o modelo de jogo deverá potenciar os pontos fortes dos jogadores e, conseqüentemente, da equipa, diminuindo os pontos mais débeis da mesma, sendo que os jogadores têm de perceber a articulação entre setores e a forma individual como se devem comportar face aos colegas, face à equipa, de modo a tornar o coletivo mais forte.

Carvalho (2014) afirma que o modelo de jogo é estrutural, uma vez que o treinador está a transportar as suas ideias para uma estrutura existente. Logo, antes de se definir um modelo de jogo, é imperativo o treinador ter a capacidade de analisar muito bem o contexto onde se vai inserir, isto é, o clube e a sua história, os adeptos, as relações entre pessoas, local, os jogadores que tem a sua disposição, entre outras... Só depois poderá definir o seu modelo de jogo.

Assim, o Modelo de Jogo preconizado para este plantel e para esta época desportiva consiste em princípios fundamentais dos quais não podemos abdicar. Estes não consistem apenas na capacidade técnica de cada atleta, nas virtudes ou defeitos das suas capacidades condicionantes, nem do seu conhecimento tático e das variantes a que estão ou foram habituados. Muito antes de tudo o que envolve a especificidade do plantel e dos atletas que o compõem, existe uma visão, uma ideia, uma forma de abordar o plantel, o treino e o jogo como uma ferramenta fundamental de explorar aquilo em que acreditamos ser a maneira correta de estar no futebol e na vida. Esses princípios fundamentais consistem na resiliência, no compromisso e na qualidade do processo.

Uma das mais importantes características que procuramos incutir nos atletas é a capacidade de se adaptarem ao que o jogo e adversário determinam, mantendo sempre os princípios que regem o nosso comportamento intactos. É, portanto, essa capacidade de alterar uma ou mais «peças» sem que o coletivo se confunda que procuramos desde o primeiro momento, fundamentando o trabalho diário numa maneira de identificar as posições fundamentais de ocupação do espaço numa fase inicial, promovendo, com tempo e paciência, novas formas das «peças» se moverem para a ocupação de novas posições de forma estruturalmente equilibrada.

É, igualmente, importante preparar os atletas para o que acontece quando se prepara a equipa para a nossa forma de jogar. Desde logo, perceber se todos estão dispostos e confortáveis em se «expor» desta forma, uma vez que é um modelo que coloca a responsabilidade do lado do atleta e da qualidade da sua decisão. A resposta será sempre, ou maioritariamente, não. Isto porque o atleta não quer errar e essa garantia nunca poderá ser dada. Pelo contrário, o treinador deverá garantir que todos vão errar e é normal que assim seja. Cabe, então, ao treinador proporcionar cenários nas unidades de treino em que a qualidade da decisão seja determinante para todas as ações do atleta, em cenários mais ou menos contextualizados, mas que permitam ao atleta preparar-se para a realidade competitiva e se sinta confortável o seu modelo de jogo.

#### 4.1.1 Organização Ofensiva

Sistema Tático de Base para a Equipa: GRx4x3x3



Figura 4 - Sistema de Jogo Ofensivo

Sistema Tático Alternativo: GRx3x4x3

## Método de jogo Ofensivo - Ataque posicional

Definimos, portanto, do ponto de vista da Organização Ofensiva, 2 opções táticas (Laterais Dentro & Laterais Fora) que permitam à equipa alterar, consoante os atletas em campo, o momento em competição e/ou adversário, os movimentos a executar durante o jogo, com a importância clarificada anteriormente. Estes movimentos permitem a ocupação racional de espaços que procuram potenciar, principalmente, as características individuais dos atletas no processo ofensivo, as «fragilidades» identificadas no adversário e o equilíbrio defensivo no momento da perda da posse de bola (Transição Defensiva).

A opção lateral dentro consiste na movimentação para os espaços interiores dos Defesas Laterais, sendo a largura garantida pelos Extremos e a profundidade pelos 5 elementos que se perfilam junto da linha defensiva adversária (Extremo, Médio Centro, Avançado Centro, Médio Centro e Extremo).

### 1ª Fase de Construção – Laterais Dentro

1. Disposição da equipa em GRx2x3x2x3, com Defesas Centrais na lateral da grande área, Defesas laterais na largura máxima do campo e na mesma linha que o Médio Defensivo, Médios Centro na mesma linha e ocupando o espaço entre as linhas dos Defesas Laterais e Médio e o Avançado Centro e, por último, Avançado Centro na mesma linha, em profundidade e com Extremos a ocupar espaços interiores e aguardando a informação do desenrolar da jogada.
2. Guarda-redes efetua passe para Defesa Central, efetuando movimento de aproximação lateral consistindo, assim, em mais uma opção de passe (cobertura ofensiva);
3. Defesa Lateral, do lado do Defesa Central, mantém-se em largura, consistindo na linha de passe lateral externa (sendo Médio Defensivo a opção de linha de passe lateral interna e o Médio Centro do lado do Defesa Central em posse de bola em linha de passe frontal, mais profunda, procurando explorar o espaço entrelinhas da organização adversária);
4. Defesa Lateral, do lado oposto ao Defesa Central em posse de bola, efetua movimento interior em diagonal (numa linha «mais subida» à ocupada pelo Médio Defensivo) permitindo, assim, a movimentação em Profundidade do Médio Centro à linha ocupada pelo Avançado Centro;

5. O «desenho» da equipa deverá, nesta altura, simular um Sistema Tático de GRx2x3x5;
6. O objetivo principal é sempre a eliminação das «primeiras linhas de pressão» adversárias, ultrapassando-as através de passe curto e/ou progressão (por espaços interiores ou exteriores), preferencialmente, e passe longo.

## 2ª Fase de Construção – Espaço Interior

1. Entrando a bola no Lateral, entretanto deslocado para espaços interiores, preconiza-se a ocupação de espaços exteriores (Largura) e, conseqüente, linha de passe lateral externa aos Extremos, sendo a linha de passe frontal fornecida pelo Médio Defensivo e a linha de passe interna pelo Avançado Centro, sendo este o último a receber a informação, pois, existem naturalmente mais dois jogadores envolvidos nesta linha cuja movimentação, principalmente a do Médio Centro do lado oposto, pode influenciar a ação do Avançado, sendo que qualquer movimentação de aproximação ao portador da bola do Médio Centro deve ser seguido de um movimento de desmarcação em profundidade do Avançado Centro e Extremo do lado oposto, a isto chamamos o «Princípio das Movimentações Contrárias»;
2. Garantindo a ocupação racional destes espaços e a sincronização destas movimentações, maior será a probabilidade de criar desequilíbrios no sector mais avançado da equipa, em condições favoráveis de finalização;
3. É, ainda, importante referir que existe uma pirâmide referencial comportamental pela qual os jogadores se devem organizar, ou seja, os Defesas Laterais fornecem informação aos Médios Centro e Extremos, que por sua vez fornecem informações ao Avançado Centro, sendo este último o recetor da informação, agindo de acordo.

## 2ª Fase de Construção – Espaço Exterior

1. Entrando a bola no Extremo, o Médio Centro do lado da bola deverá executar um movimento diagonal no espaço compreendido entre o Defesa Lateral e o Defesa Central adversários, procurando, assim, receber a bola numa posição avançada do terreno e com boas possibilidades de cruzamento ou finalização ou, em última análise, a criação de espaço entre as linhas defensiva e média adversária;

2. A cobertura ofensiva é fornecida pelo Defesa Central e pelo Defesa Lateral do lado da bola (em espaços distintos mas numa linha recuada ao Extremo), a linha de passe frontal fornecida pelo Avançado Centro (no caso da movimentação do Médio Centro resultar na criação de espaço entre as linhas Adversárias) e o Médio Centro e Extremos do lado oposto a funcionarem como possíveis linhas de passe em profundidade (cruzamento/diagonal) ou de ligação no «Espaço Morto», principalmente pelo Médio Centro do lado oposto.

## 2ª Fase de Construção – Pelo Defesa Central

Esta situação aumenta as suas probabilidades de ação contra equipas cujo comportamento defensivo se efetive na disposição coletiva de forma bastante compacta e, tendencialmente, em Bloco Médio-Baixo, sendo, assim uma solução alternativa para que consigamos encontrar espaços de penetração.

1. Independentemente se a bola entrou no espaço central ou lateral, a responsabilidade do Defesa Central é sempre antecipar o regresso da mesma, não deixando de procurar uma alternativa de penetração na defesa adversária. Este é o momento em que existem maiores probabilidades dos Defesas Laterais estarem num espaço interior, provocado não só pela aproximação dos Médios Centro ao Avançado Centro, bem como pelo facto de a bola ter sido colocada no «Bloco» da própria equipa;
2. O Defesa Central vê, assim, o passe longo em diagonal, como uma possibilidade de êxito considerável.

## 3ª Fase de Construção – Finalização

Independentemente do elemento que cruza a bola existem 6 elementos fundamentais na Ocupação racional do Espaço de Finalização:

1. Avançado com movimento em diagonal na direção do 1º poste, nunca, ultrapassando a linha lateral da pequena área;
2. Extremo do lado oposto em movimento diagonal na direção do 2º poste;
3. Médio Centro do lado oposto na zona de grande penalidade;
4. Médio Centro do lado da bola (no caso de cruzamento do Extremo ou vice-versa) na zona da entrada da área;



5. Defesa Lateral do lado da bola em cobertura defensiva (no caso de cruzamento do Extremo ou vice versa), na mesma linha do Médio Centro e do Defesa Lateral do lado oposto, em referência de marcação;
6. Defesas Centrais em referência de marcação.

#### *4.1.2 Transição ofensiva*

O princípio que rege o comportamento individual e coletivo é o espaço: o espaço onde se recupera a Posse de Bola, o espaço a explorar na defesa adversária e/ou o espaço para o opositor mais perto.

Podemos, então, hierarquizar que para uma transição efetiva devem ser encontrados os seguintes aspetos:

1. O «Homem Livre» para progredir com a jogada;
2. Movimentos de apoio e penetração dos Atletas em participação ativa na transição;
3. Movimentos de apoio e cobertura de jogadores específicos, principalmente Defesas Centrais e Médio Centro, sendo que no caso de serem os próprios a progredirem no ataque a equipa deve-se ajustar de acordo com a seguinte ordem:
  - Defesas Laterais sem participação ativa na Transição;
  - Médios sem participação ativa na Transição;
  - Extremos sem participação ativa na Transição.

O objetivo é, como sempre, progredir agressivamente no terreno na procura do golo, sendo que na existência de uma pressão efetiva sobre o portador da bola (bola coberta), este deverá encontrar um «Homem Livre» através de passe, mesmo que em cobertura defensiva.

#### *4.1.3 Organização defensiva*

Método de jogo – Zona pressionante

Definimos neste Momento um «sistema tático de base», em GRx4x1x4x1, que está sujeito, naturalmente, ao adversário e às características dos atletas em ação. Pretendemos consubstanciar as ações de impedir a penetração da bola no «bloco» e progressão do ataque adversário, com a recuperação da Posse de Bola o mais rápido possível. Coordenamos, portanto, o posicionamento coletivo tendo por conta 2 cenários,

que dizem respeito à situação de jogo, ou seja, Pontapé de Baliza ou Livre (meio-campo ofensivo) & Bola na mão do GR ou portador da Posse de Bola sem pressão.

#### Pontapé de Baliza ou Livre (meio-campo ofensivo)

Neste momento queremos impedir a 1ª Fase de Construção adversária, mantendo, assim os adversários com níveis de ansiedade altos e os de confiança o mais baixos possível, pela impossibilidade de ter a bola controlada, em qualidade e quantidade. Definimos, assim, um conjunto de comportamentos coletivos:

1. Avançado Centro e um dos Médios Centro posicionam-se de forma a impedir que a bola entre, através de passe curto, nos Defesas Centrais, praticamente em referência HxH;
2. Forma-se, conseqüentemente, uma linha de 4, juntando os Médios Centro e os Extremos;
3. No caso de saída de um terceiro elemento adversário (p.ex: Médio Defensivo) o Médio Centro da linha de 4 acompanha este movimento, em referência HxH, devendo os Extremos juntar ao Médio Defensivo;
4. A Transição Ofensiva é, portanto, preparada com o regresso dos 3 elementos em referência HxH (Avançado Centro e Médios Centro) para uma 2ª bola no sentido da baliza adversária a que se junta o Extremo do lado da bola, tendo o Extremo oposto a responsabilidade de se colocar nas costas do defesa lateral, preparando, assim, uma possível penetração, através de rutura em diagonal e no sentido da baliza adversária;
5. A linha defensiva deve-se manter compacta, sendo que a sua intervenção numa 1ª bola dependerá sempre da potência aplicada à bola e após o sector Médio ser ultrapassado. No caso de intervenção, o atleta mais perto da zona de contacto com a bola deverá intervir, com os restantes 3, em cobertura defensiva, a manter uma linha coordenada, compacta e com os apoios devidamente colocados, preparando uma possível intervenção;
6. O GR deverá manter uma posição vigilante em relação ao comportamento coletivo e, principalmente, do Sector defensivo.

## Bola na mão do GR ou portador da Posse de Bola sem pressão

Neste momento, pela maior probabilidade de sucesso do adversário, pelo tempo e espaço fornecidos aos atletas (no caso do GR, pela possibilidade de com as mãos colocar a bola com qualidade nos colegas), assumimos importante uma posição mais recuada, compacta e equilibrada que permita à equipa definir um momento de Pressão. A posição estrutural da equipa pode ser considerada como em Bloco Médio, uma vez que o Médio Defensivo se coloca na linha divisória do campo e a defesa, aproximadamente, a 45 metros da Linha de Golo, com uma distância entre a linha defensiva e o Avançado Centro nunca superior a 30 metros. Esse momento de Pressão é definido pela movimentação do avançado, ou assim que a equipa adversária tentar um passe para dentro do «bloco».

1. Posicionamento Estrutural em GRx4x1x4x1, em Bloco Médio;
2. Equipa «espera» pela indicação de pressão do Avançado Centro (Pressão central ao Defesa Central), fazendo este um movimento que impeça o passe para o Médio Centro ou Defesa Central adversários, forçando a penetração pressionada da bola no «bloco», através de passe ou progressão;
3. O Extremos e os Médios Centro deverão bascular no sentido do portador da Posse de Bola, mantendo os adversários diretos em oposição passiva, mantendo o Médio Centro uma posição de cobertura defensiva por trás desta linha de 3 e atento às movimentações dos adversários que nesse espaço possam intervir;
4. O Extremo oposto ao lado do portador da Posse de Bola deverá manter uma posição no corredor central, basculando com os restantes 3 elementos do Sector médio, no entanto tendo como responsabilidade uma possível pressão no Defesa Central contrário, em caso de passe do portador da Posse de Bola;
5. A Linha Defensiva deverá manter-se alerta em relação a 2 aspetos:
  - Controlo da profundidade, tendo para tal a referência da zona onde se encontra a bola;
  - Apoios, sabendo que zonas serão passíveis de serem exploradas pelos adversários e preparando, assim, uma intervenção.
6. Em caso da Linha de Pressão do Avançado Centro ser ultrapassada, entra em ação a linha média, deixando o Extremo do lado oposto de ter a preocupação de pressionar um passe lateral para o Defesa Central, mantendo sempre uma posição de equilíbrio na linha de 4, sempre com um interveniente em pressão ativa e os restantes 3 em cobertura defensiva;

7. Este exemplo é transversal a todas as linhas de pressão (4), sendo da responsabilidade de intervir da linha subjacente aquela que foi ultrapassada, e esta de recuperar posição e Pressão ativa sobre o portador da Posse de Bola;
8. O GR deverá, pela vantagem posicional de observação que possui, instruir a Equipa, principalmente a linha defensiva e o Médio Defensivo relativamente às coberturas defensivas e controlo da profundidade.

#### *4.1.4 Transição defensiva*

Uma vez mais, existem princípios fundamentais para este momento do jogo, cujo objetivo é primeiramente o de evitar a progressão da equipa adversária na direção da nossa baliza e, consequentemente, o desequilíbrio da própria equipa e conceder oportunidade de golo. São, neste caso, o espaço e a relação numérica existente. Ou seja, onde perdemos a Posse da Bola, se no meio campo ofensivo ou defensivo, e a relação numérica no momento da perda, ou seja número de atletas entre o atleta adversário e o Guarda Redes.

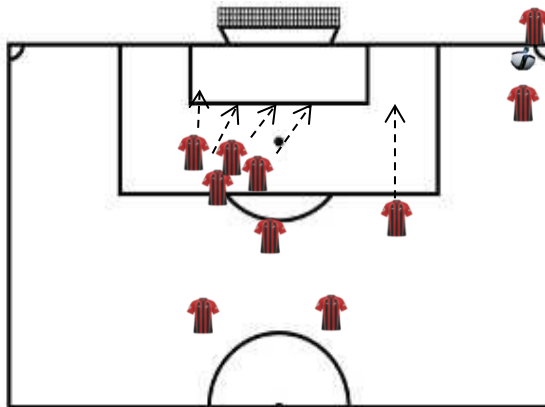
De qualquer forma, o comportamento geral será sempre neste sentido:

1. Os 3 atletas mais perto do portador da Posse de Bola deverão executar uma pressão efetiva no sentido de consubstanciar as ações de impedir a progressão e respetiva recuperação da Posse de Bola
2. Todos os restantes atletas, principalmente os que se encontram mais longe do portador da Posse de Bola, deverão ocupar de forma tão célere quanto possível as posições de equilíbrio, possibilitando a que a equipa nunca se desequilibre
3. No caso do portador da Posse de Bola se encontrar livre de pressão (bola descoberta) o primeiro passo não sucede, sendo naturalmente importante o segundo passo, ou seja a recuperação das posições fundamentais de equilíbrio, sendo para tal importante uma pressão no sentido de encaminhar o atleta para o mais longe possível da baliza (corredor lateral), permitindo assim a reocupação espacial dos atletas
4. Se necessário, e sempre o mais longe possível da nossa área, proceder a uma falta para impedir a progressão da equipa adversária, sendo para tal importante identificar a zona e a forma como a falta é feita. Por exemplo, se o adversário se encontra de costas para a nossa baliza e com o desarme a ser efetuado disputando a Posse da Bola existem maiores probabilidades de sucesso na recuperação da mesma e menores probabilidade de ser admoestado com cartão. No sentido inverso, uma falta grosseira («tackle») ou

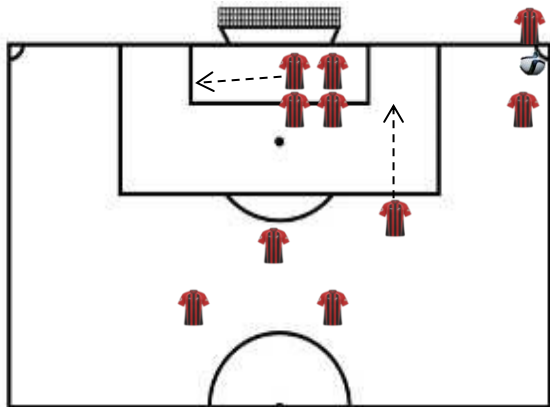
com o adversário de frente para a nossa baliza, serão maiores as probabilidades de ser admoestado com cartão, amarelo ou vermelho

#### 4.1.5 Esquemas táticos ofensivos

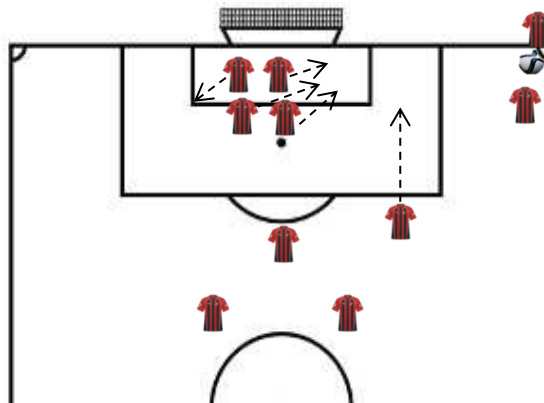
##### Cantos



**Figura 5** - Canto Ofensivo 1



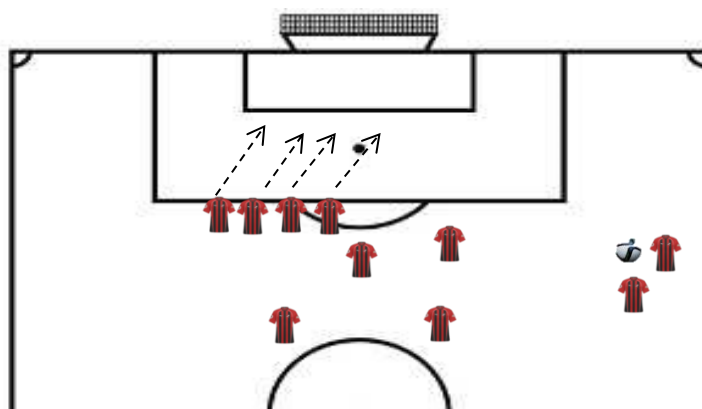
**Figura 6** - Canto Ofensivo 2



**Figura 7** - Canto Ofensivo 3

Posicionam-se dois jogadores junto à bola, um jogador junto à entrada da grande área do lado da bola, um jogador na zona central da entrada da grande área, quatro jogadores dentro da grande área com zonas definidas de «ataque» (do 1º Poste ao 2º Poste) e dois jogadores no meio-campo para prevenir o contra-ataque adversário.

## Livres



**Figura 8** - Livre Ofensivo

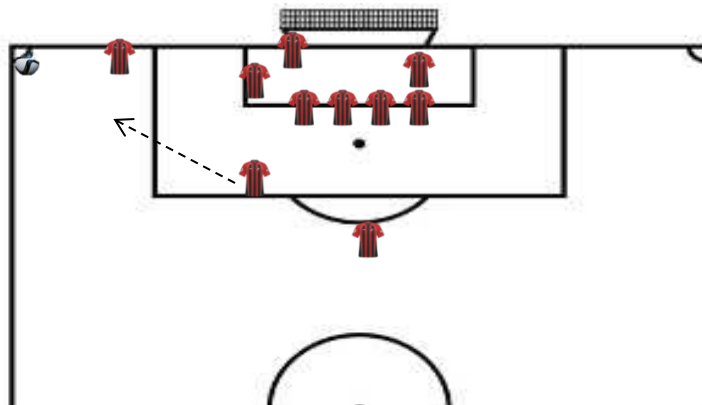
Posicionamento base semelhante aos cantos ofensivos, sendo que a entrada da grande área é ocupada na zona central pelos dois jogadores que não entram na «zona de ataque» e os mesmos dois jogadores no meio-campo para prevenir o contra-ataque adversário.

## Lançamentos de Linha Lateral

Existem 2 diferentes formas de abordar os lances, que dizem respeito ao espaço nas costas da defesa adversária e/ou à organização defensiva adversária. Quando existe espaço e/ou a defesa adversária se encontra desorganizada o objetivo é sempre aumentar a velocidade e profundidade do Lançamento Lateral sendo o movimento de rutura preconizado pelo Extremo do lado da bola, pelo Médio Centro do lado da bola ou pelo Avançado Centro. Nos momentos em que não existe espaço a explorar nas costas da defesa adversária e/ou a defesa adversária se encontra organizada, existe um movimento padrão que consiste na aproximação em simultâneo do Médio Centro e do Extremo do lado da bola (arrastando a marcação do adversário), fazendo logo de seguida o movimento contrário (se e quando a bola é endereçada para o Avançado Centro que «fixa» o adversário e garante profundidade à Equipa). É, também, pedido ao Médio Centro que faça um movimento de Aproximação fornecendo mais uma opção ao jogador que lança a bola.

#### 4.1.6 Esquemas táticos defensivos

##### Cantos



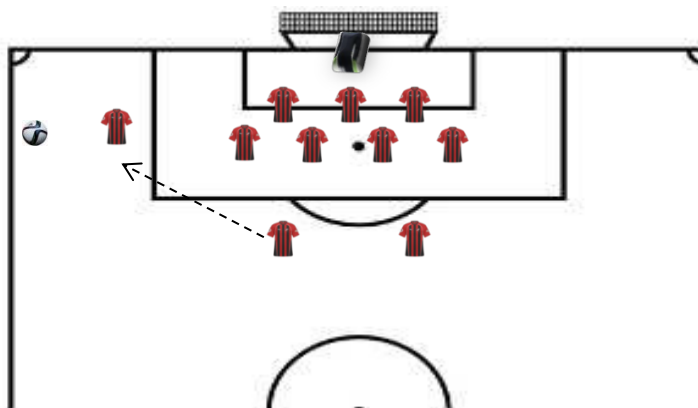
**Figura 9** - Canto Defensivo

Nos Cantos Defensivos, existe uma ocupação zonal do espaço.

Desde logo, uma ocupação da zona imediatamente mais próxima da marcação do Canto, nos 9,15m, com o intuito de impedir a marcação de um canto curto adversário. O Princípio Fundamental desta forma de abordar estes lances indica que todos os jogadores (sete) que compõem a «zona de ataque» devem abordar a bola, independentemente se esta se dirige para o primeiro ou segundo poste. É igualmente importante referir a ocupação de uma segunda «zona de ataque» / proteção da entrada da grande área, tendo dois jogadores a responsabilidade de impedir que o perigo surja dessa mesma zona e, ainda, no caso da equipa adversária procurar o canto curto, o jogador mais perto da zona de marcação do canto deve aproximar-se de imediato e apoiar o companheiro, já colocado na zona dos 9,15m.

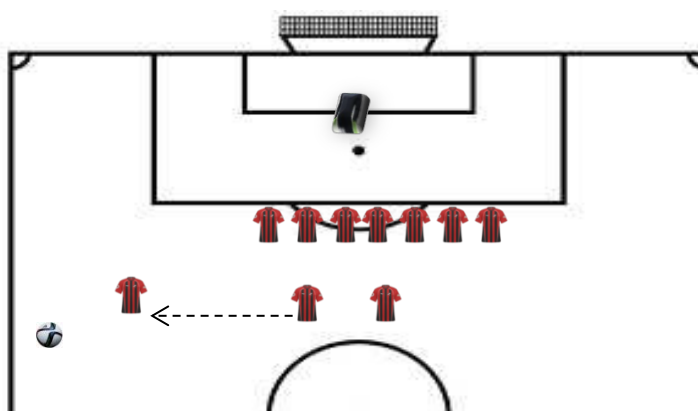
##### Livres

Nos Livres Defensivos definimos duas situações distintas, cujo indicador é sempre onde a bola se encontra, zona lateral da grande área ou zona lateral ou frontal fora da grande área.



**Figura 10** - Livre Defensivo (zona lateral da grande área)

Na zona lateral da grande área, por se encontrar numa zona aproximada ao canto defensivo, definimos um posicionamento semelhante ao canto defensivo, tendo um/dois jogadores com a responsabilidade para a barreira defensiva, com o intuito de limitar as hipóteses de remate, uma primeira «zona de ataque» composta por sete jogadores e uma segunda «zona de ataque» / proteção da entrada da grande área composta por um/dois jogadores.



**Figura 11** - Livre Defensivo (zona lateral fora da grande área)

Na zona lateral ou frontal fora da grande área, pelo posicionamento mais afastado da bola em relação à nossa baliza, permite naturalmente um maior espaço a percorrer pela bola e, consequentemente, um maior tempo de leitura e reconhecimento da forma a atacar a bola. Por esta mesma razão, o papel do GR é ainda mais importante, sendo o seu posicionamento inicial fulcral para uma eventual abordagem direta à bola. O posicionamento da equipa é composto por uma linha de sete jogadores numa primeira «zona de ataque», um ou dois jogadores na segunda «zona de ataque» e um ou dois na



barreira. Importa, ainda, referir que na eventualidade do adversário colocar algum atleta numa posição que permita receber a bola numa zona mais perto da baliza (normalmente, numa zona lateral encostado à linha lateral) existe uma marcação individual, sendo que é responsabilidade dos três jogadores que compõem as zonas de barreira e segunda «zona de ataque» identificar e posicionar-se de acordo com a situação.

#### *4.2 Modelo de treino*

Garganta (2008) afirma o processo de treino consiste na implementação de uma “cultura para jogar” que se traduz num estado dinâmico de prontidão, com referência a conceitos e a princípios. Tal significa que a forma de jogar é construída e que o treino consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores/equipas, através dum projecto orientado para o conceito de jogo/competição.

O processo de treino visa induzir alterações positivas observáveis na performance dos jogadores e das equipas, pelo que a exteriorização dos comportamentos durante a competição deve traduzir o resultado das respetivas adaptações. Por outro lado, a orientação do treino deve ter em conta a informação extraída da competição, mormente no que se reporta ao tipo de exigências e à atividade exibida pelos jogadores para as gerar e lhes dar resposta (Garganta, 2005).

Um modelo de jogo necessita de um modelo de treino que o operacionalize, procurando promover o desenvolvimento da forma de jogar e das diferentes missões específicas dos jogadores nos diferentes momentos e etapas do jogo. Para tal, é necessário recriar cenários similares aos que ocorrem na competição ao nível das componentes estruturais e das condicionantes estruturais.

Deste modo, o modelo de treino da equipa assenta primeiramente no calendário competitivo, uma vez que este começa muito cedo e tem término apenas em Junho, tendo inúmeras paragens competitivas (jogos das seleções de sub-18 e sub-19 de Portugal), sendo que na transição da primeira fase para a fase de manutenção, existe um interregno de três semanas sem competição. O modelo de treino assenta ainda na nossa forma de jogar (modelo de jogo), nas necessidades individuais dos atletas (participação ativa dos preparadores físicos), na forma de jogar do próximo adversário e na análise do jogo que fizemos na jornada anterior.

#### *4.3 Modelo de observação*

Garganta (1997) refere que no âmbito dos jogos desportivos coletivos, a valência da análise do jogo tem vindo a constituir um argumento de crescente importância. Este facto pode ser explicado pelas virtualidades que se lhe reconhece, traduzidas, quer no aporte de informação que daí pode resultar para o treino, quer nas potenciais vantagens que encerra para viabilizar a regulação da prestação competitiva.

Garganta (2008) afirma que a análise do jogo deve permitir descrever a performance realizada em contexto de jogo, codificando ações individuais, grupais ou coletivas, de modo a sintetizar informação relevante para transformar, positivamente, o processo de aprendizagem/treino.

Na observação e estudo das equipas adversárias, o principal objetivo é o de identificar os pontos fortes que podem ser potenciados ou contrariados, e os aspetos negativos que sugerem o que não está a correr bem ou que devem ser explorados, com vista à obtenção de um bom desempenho competitivo (Carling, Williams & Reilly, 2005).

O processo de treino pode e deve ser ajustado consoante aquilo que é observado no jogo, assumindo essa observação um papel importante na preparação e no desenrolar da competição. Os instrumentos disponíveis para este processo resumiram-se a uma câmara de vídeo e computador. À falta de recursos para adquirir um software próprio de análise de vídeo, utilizou-se o programa movie maker para corte e construção do vídeo.

No processo de observação da própria equipa, foram filmados todos os jogos realizados, inclusive os jogos de treino, para que a equipa técnica pudesse posteriormente ter a possibilidade de observar o jogo. A pedido do treinador, era realizado um pequeno vídeo, sobre momentos/situações específicas do jogo de modo a serem apresentados aos jogadores.

A análise das equipas adversárias foi um procedimento mais difícil de realizar uma vez que os jogos do Campeonato Nacional 1 Divisão Juniores A disputam-se em simultâneo (sábado à tarde), havendo sempre dificuldade a nível de recursos humanos e logísticos para ir observar a equipa adversária. No entanto, tendo em conta que as equipas adversárias na fase de manutenção são as mesmas da 1ª fase, ou seja, jogamos 4 vezes contra as mesmas equipas, e fruto da gravação dos jogos anteriores, existia um grande conhecimento sobre todos os adversários.

## **Capítulo V - Processo de Treino**

Castelo (2009) afirma que o exercício de treino é uma unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo, que se liga, indissolivelmente, ao fenómeno da prestação máxima desportiva.

Garganta (1997) sobre os exercícios de treino, sustenta que os mesmos devem induzir adaptações específicas que viabilizem uma maior eficácia de processos na competição. O exercício de treino de carácter específico visa, fundamentalmente, a potenciação de um maior efeito de transferência do processo de treino na direção da competição, tendo como elemento central o modelo de jogo adotado pelo treinador.

Queiroz (1986) defende que os exercícios devem ter em conta dois aspetos fundamentais: a identidade, uma vez que a estrutura e o conteúdo de um exercício de treino devem ser concordantes com a estrutura e o conteúdo específico do jogo, e a especificidade, porque os fenómenos de adaptação que estão na base da elevação do rendimento estão ligados à especificidade do estímulo, que no treino é constituído pelo exercício. Outro campo de estudo a desenvolver, segundo Queiroz (1986), relaciona-se com as implicações da modificação das variáveis estruturais e organizativas do exercício (espaço, tempo, número de jogadores e forma) na carga desse mesmo exercício. Com efeito, algumas das nossas preocupações ao ministrar um exercício de treino são: estabelecer, em função dos objetivos técnico-táticos e físicos que pretendemos, o espaço, a duração do exercício e o número de jogadores adequado; e conhecer os efeitos da introdução de regras como a limitação do número de toques na bola, a marcação individual, etc.

### *5.1 Período Competitivo*

### *5.2 Taxonomia dos Métodos de Treino*

Castelo (2009) considera que a conceção dos métodos de treino visa o modelo de jogador, o modelo de jogo da equipa e também do modelo de treino, sendo unidades metodológicas de programação, potencialmente capazes de melhorar a capacidade de rendimento dos jogadores e das equipas no quadro competitivo.

São assim considerados nesta taxonomia:

### *5.2.1 Métodos de Preparação Geral*

Os MPG são conceptualizados e operacionalizados sem ter em conta, nem os contextos situacionais, nem as condicionantes estruturais objetivas em que se realiza a competição do jogo de futebol. Na prática, são todos os meios que não incluem a utilização da bola como centro de decisão mental e ação motora do jogador.

Este tipo de métodos manifesta-se na mobilização das capacidades condicionais gerais e específicas que suportam o jogo de futebol, tais como: resistência, força, velocidade e flexibilidade

### *5.2.2 Métodos Específicos de Preparação Geral*

Os MEPG utilizam a bola como centro de decisão/ação dos jogadores e da equipa, num contexto espacial, temporal, numérico e instrumental adaptado, no sentido de se estabelecer conexões relevantes do jogo entre informação e ação, mas que não têm como objetivo imediato atingir o objetivo do jogo: o golo.

#### *5.2.2.1 Descontextualizado*

São conceptualizados e operacionalizados através de um conjunto de decisões/ações específicas, as quais, são treinadas sem terem em conta os contextos situacionais que o jogo de futebol desenvolve.

Assim, as tarefas a executar são isoladas da realidade estrutural e funcional em que estas decorrem durante a luta competitiva.

#### *5.2.2.2 Manutenção da Posse de Bola*

A concretização deste MT tem como significado o “ato de conservar a bola”, quando as circunstâncias do jogo (tempo, resultado, organização, etc.), assim o exijam.

Criação de condições, objetivando decisões e ações de resolução, das diferentes situações de jogo pelo lado da segurança, dando-se assim, prioridade à conservação da bola. Isto significa, no quadro estratégico/tático, a concretização de um esforço individual e coletivo, na qual a equipa não tendo condições, no imediato, de atacar a baliza

adversária, ser preferível temporizar o processo ofensivo mantendo a posse da bola, em vez de correr o risco de “entregá-la” ao adversário, de forma extemporânea (ao acaso).

#### *5.2.2.3 Circuito*

São constituídos por um conjunto, mais ou menos alargado, de tarefas motoras organizadas em percurso ou em estações, as quais são metodológica e estrategicamente colocadas no espaço de treino.

As tarefas a realizar pelos jogadores individual ou em pequenos grupos diferenciam-se pelo seu carácter geral ou específico.

#### *5.2.2.4 Lúdico-Recreativo*

Promove atividades e tarefas individuais e coletivas (em pequenos grupos) de carácter lúdico e recreativo.

Num quadro, entre múltiplos aspetos, de divertimento e da sua convivência, no âmbito de integração e coesão da equipa, bem como, minimizar as tensões de carácter interno e externo que, derivam de situações pré ou pós-competitivas.

### *5.2.3 Métodos Específicos de Preparação*

Os MEP constituem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores, tendo sempre em consideração as condições estruturais em que as diferentes situações de jogo se verifiquem.

São construídos a partir da lógica estrutural do jogo de futebol, tendo sempre em atenção o seu objetivo, isto é, o golo, que só é possível de ser conseguido através da finalização (remate).

#### *5.2.3.1 Finalização*

São métodos que procuram potenciar o comportamento de remate em momentos sucessivos, de forma a desenvolver simultaneamente aspetos como a iniciativa, a espontaneidade, a improvisação e a destreza na execução desta ação.

### *5.2.3.2 Metaespecializados*

São construídos na base dos diferentes contextos situacionais relativos ao jogo de futebol ou, do modelo de jogo adotado. Através dos métodos metaespecializados direciona-se, especifica-se e potencia-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, em simultâneo ou separadamente, as quais derivam do seu estatuto estratégico/tático, dentro da organização dinâmica da equipa.

### *5.2.3.3 Padronizados*

Estabelecem-se como formas precárias ou superiores de organização da equipa, com o intuito de induzir, dirigir, moldar e coordenar as tomadas de decisão, as ações e as interações dos jogadores no plano individual, sectorial e intersectorial.

Apesar desta necessidade de interação nos diferentes níveis de organização da equipa (jogador, sector e entre sectores), todas as decisões/ações executadas pelos jogadores, mantêm um certo grau de autonomia, improvisação e criatividade, na direção de um projeto e objetivo comum.

São construídos e operacionalizados na base de padrões, rotinas e sub-rotinas específicas de jogo da equipa.

Estes padrões e rotinas de jogo são conceptualizados em função de duas vertentes dinâmicas: o modelo de jogo adotado pela equipa, isto é, a sua forma específica de jogar (estrutura, métodos e princípios) e as adaptações às circunstâncias em que as diferentes situações de jogo, se desenvolvem durante a luta competitiva.

### *5.2.3.4 Sectores*

São métodos que promovem condições de jogo, para o aperfeiçoamento e otimização do trabalho coletivo. Fundamentalmente no que concerne à articulação e sincronização de cada sector de jogo da equipa “per si”. Articulação e sincronização intersectorial, isto é, das ações do guarda-redes com os jogadores pertencentes ao sector defensivo, do sector defensivo com os jogadores pertencentes ao sector médio, do sector médio com os jogadores pertencentes ao sector avançado ou, dos três sectores de jogo em simultâneo.

### 5.2.3.5 Competitivos

São meios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, sendo em tudo semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de futebol.

No quadro dos métodos específicos de treino, são aqueles que mais se aproximam, do ponto de vista estrutural e funcional, das condições reais inerentes à luta competitiva.

### 5.2.3.6 Esquemas Táticos

São construídas e operacionalizadas na base de rotinas e sub-rotinas específicas de jogo, especialmente preparadas e executadas a partir de situações de bola parada. Estuda-se e aplica-se soluções de carácter estratégico/táticas, consideradas as mais eficazes, para estes momentos do jogo, em especial aquelas que, em virtude da proximidade à baliza adversária, potenciam a finalização com elevadas possibilidades de êxito (do ponto de vista ofensivo) ou de proteção máxima da baliza e de recuperação da posse da bola (do ponto de vista defensivo).

## 5.3 Análise global aos métodos de treino utilizados

**Tabela 4 - % Métodos de treino utilizados**

Métodos de Treino	Minutos	%	Métodos de Treino	Minutos	%
Gerais de Preparação (MPG)	1860	20	Gerais	1860	20
Específicos de Preparação Geral (MEPG)	2340	25	Descontextualizado	150	2
			Manut. Posse de Bola	1520	16
			Circuito	400	4
			Lúdico-Recreativo	270	3
Específicos de Preparação (MEP)	5350	55	Finalização	680	7
			Metaespecializados	520	5
			Padronizados	810	8
			Sectores	720	8
			Competitivos	2310	24
			Esquemas Táticos	300	3
Total	9540	100	Total	9540	100

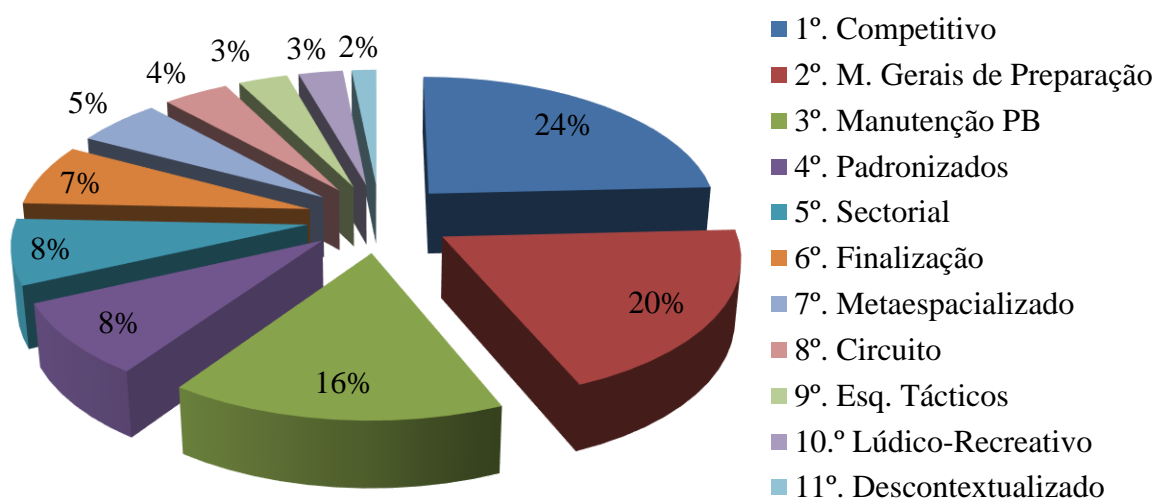
Analisando os resultados obtidos verificamos a importância dos métodos específicos de preparação, sendo superiores a 50% do volume total de treino, uma vez que se constituem como o foco primordial da preparação dos jogadores e das equipas.



Os métodos específicos de preparação geral e os métodos de preparação geral apresentaram valores semelhantes, 25% e 20% respetivamente, sendo valores claramente inferiores aos obtidos pelos métodos específicos de preparação.

Estes resultados justificam-se pelo facto de os métodos específicos de preparação constituírem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas (Castelo, 2009), sendo neste tipo de exercícios que se trabalham as questões táticas do jogo.

Entrando nas distribuições caracterizantes de cada macro família taxonómica, constatamos os seguintes resultados:



**Figura 12** - % Métodos de treino utilizados

Pela leitura da tabela 4 e da figura 10, verificamos que os métodos competitivos (24%) foram os mais utilizados ao longo da época, seguidos pelos métodos gerais de preparação (20%), manutenção de posse da bola (16%), padronizados (8%), sectoriais (8%), finalização (7%), metaespecializados (5%) e circuito (4%). Em sentido inverso achamos os esquemas táticos (3%), os lúdico-recreativos (3%) e os descontextualizados (2%).

A supremacia dos métodos competitivos como o método preferencial para o desenvolvimento do modelo de jogo da equipa, explica-se pela utilização da prática do jogo em situações reais ou reduzidas, quer no número de jogadores, quer no espaço, de modo a fomentar a aproximação das condições de treino às da competição, desenvolvendo as diferentes estruturas de equipa e as suas interligações, bem como as missões táticas específicas para cada jogador.

Os métodos gerais de preparação foram os segundos métodos mais utilizados, uma vez eram utilizados em todas as unidades de treino para um aquecimento mais geral

(mobilização articular), bem como na realização de alguns exercícios específicos que trabalhavam certas capacidades motoras, como a força, a velocidade, a resistência e a flexibilidade, nos quais estes exercícios eram introduzidos no respetivo microciclo e unidade de treino.

Os métodos de manutenção de posse de bola também apareceram numa escala considerável (16%), sendo o terceiro método mais utilizado. A manutenção da posse da bola é um dos dois objetivos do processo ofensivo, e jogando a equipa em ataque posicional, este método tornou-se essencial para fazer cumprir as estratégias delimitadas pela equipa técnica no desenrolar da competição. Para além disso, este método era muito utilizado para treinar a reação à perda da bola. Os exercícios de posse de bola eram realizados geralmente como complemento do aquecimento, em espaços reduzidos e com um número reduzido de jogadores. Consideramos os meínhos como exercícios de manutenção de posse de bola, uma vez que possuem todos os princípios base que pedimos ao nível da linha de passe, sair das costas do defesa e procurar sempre o jogador/zona vazia, sendo a complexidade e a relação numérica aumentada ao longo do microciclo (3x1 - 5x2 - 7x3).

Os exercícios padronizados representantes de um tempo total de 8% do tempo total de treino do macrociclo foram aplicados para trabalhar diversos aspetos do modelo de jogo tendo sempre como objetivo final a coordenação dos comportamentos e as interações dos jogadores em função de padrões, rotinas e sub-rotinas específicas de jogo da equipa. Trabalhámos desde a primeira fase de construção (inicialmente sem oposição, aumentando progressivamente o nível de dificuldade com o decorrer da época), a combinações ofensivas concluídas com finalização na baliza de modo a definir bem quais as zonas de finalização que os jogadores devem atacar e ao trabalho dos apoios da linha defensiva consoante o posicionamento da bola.

Os exercícios de sectores foram empregados com vista a sincronizar e desenvolver a articulação dos sectores da equipa e entre os sectores da equipa (intra e intersectorial), bem como desenvolvimento de um sentido específico e mentalidade coletiva. Com este tipo de exercícios trabalhou-se essencialmente o momento da organização defensiva e das transições, quer ofensiva, quer defensiva.

Os exercícios de finalização foram utilizados com o objetivo de aprimorar a realização de remate, criando uma atitude nos jogadores de perseguirem obstinadamente o golo, visto ser o objetivo principal do jogo de futebol. A grande maioria destes exercícios acontecia em espaços reduzidos e com um reduzido número de jogadores

(máximo GR+3x3+GR), de modo a criar uma mentalidade mais “agressiva” na busca do golo. Procurámos variar as condições de finalização, quer ao nível da distância para a baliza, trajetórias da bola (cruzamento alto, cruzamento rasteiro...) de modo a que os jogadores estejam preparados para qualquer estímulo ao nível de remate à baliza.

Os exercícios metaespecializados, cujo objetivo é potenciar as missões táticas dos jogadores dentro da organização dinâmica da equipa de acordo com o modelo de jogo, foram utilizados somente no treino da segunda fase de construção da equipa. Trabalhávamos a linha de 5 (PL+2 Ext+ 2 MC), marcando cinco corredores no campo, onde cada jogador deve ocupar o seu respetivo corredor, nunca podendo estar dois jogadores no mesmo corredor, ficando assim com uma noção real do espaço que devem ocupar. De acordo com o nosso modelo de jogo, atribuímos maior importância a outro tipo de exercícios, uma vez que este tipo de exercício acaba por limitar um pouco os jogadores, afastando-os da funcionalidade coletiva do jogo, dos colegas e alheando-os do restante espaço do jogo.

Os exercícios realizados em circuito foram realizados essencialmente à 3ª-feira com a presença dos preparadores físicos, sendo trabalhada a componente física, com intuito de proporcionar múltiplas atividades aos jogadores evocando diferentes níveis de complexidade e dificuldade.

Os esquemas táticos representaram apenas 3% dos métodos utilizados, uma vez que estas situações eram integradas nos outros métodos de treino. Eram trabalhados na última unidade de treino do microciclo, 5ª-feira, ditando a abordagem a fazer de modo a elevar a taxa de êxito das equipas a partir destas situações. A estratégia defensiva e ofensiva era definida em função das características do adversário e dos jogadores que iriam participar no jogo.

Os exercícios lúdico-recreativos tiveram muito pouca expressão. Exercícios como a *peteleca*, *futvólei* ou *futgolfe* eram realizados essencialmente no primeiro treino da semana, ou nos microciclos com dois momentos de competição (apenas duas vezes). Tinham como objetivos recuperar os atletas de um esforço intenso aplicado na competição de forma ativa, bem como reforçar os pressupostos e o espírito de coesão da equipa e fomentar condições de manifestação da seriedade e solidariedade entre os jogadores.

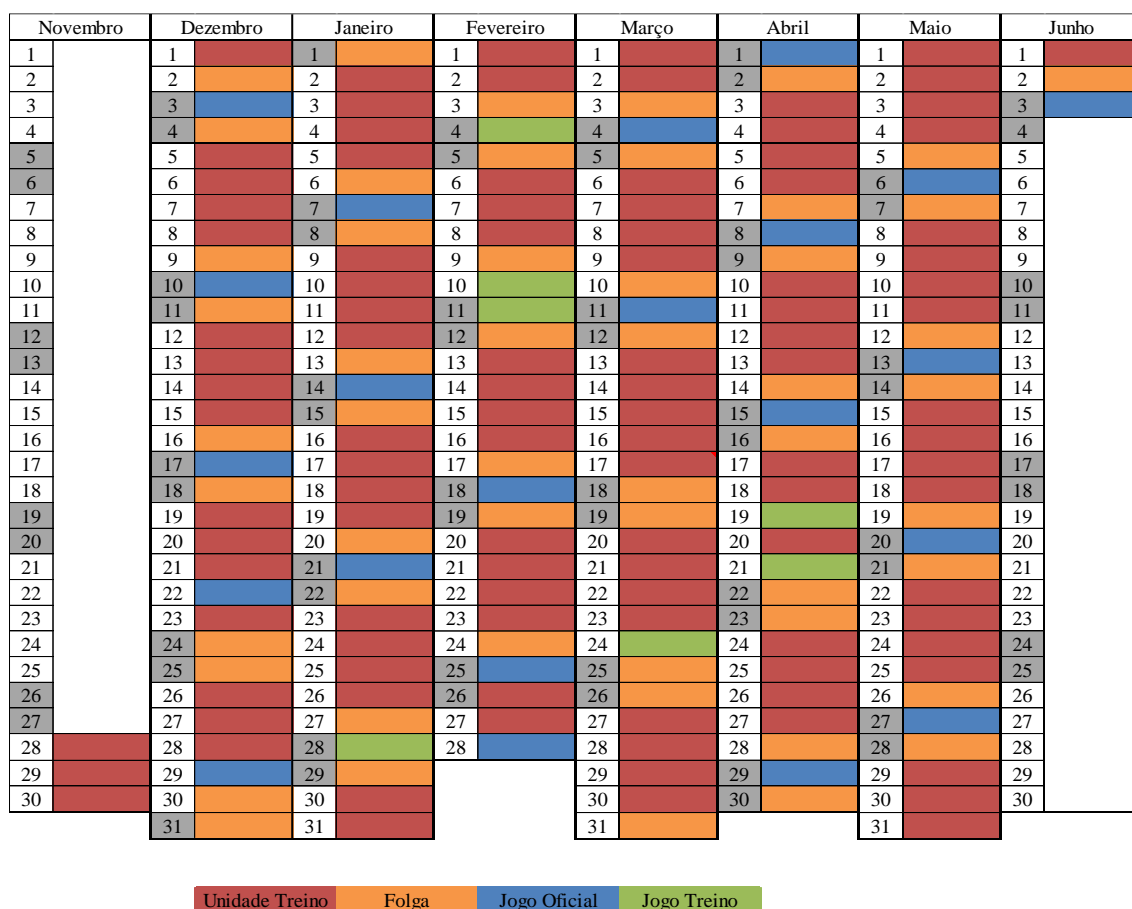
Os exercícios descontextualizados ou de aperfeiçoamento técnico foram os menos utilizados uma vez que possuem reduzido transference para jogo. Foram utilizados na fase inicial da 1ª unidade de treino do microciclo, como forma de readaptação ao treino e

contacto com bola, tendo um baixo nível de complexidade e densidade de informação. Surgiu como complemento do aquecimento com exercícios que visaram fundamentalmente potenciar gestos técnicos como o passe, a receção e a condução da bola em diferentes contextos.

## 5.4 Planeamento

### 5.4.1 Plano Anual

Existem em regra, três grandes períodos subjacente à periodização do treino em cada ciclo anual: o Preparatório, o Competitivo e o de Transição. Uma vez que dei início ao processo de estágio apenas no dia 28 de Novembro (pelos motivos anteriormente explicados), não estive presente durante o Período Preparatório e como tal, não serão apresentados quaisquer dados relativos a esse período.



**Figura 13** - Plano Anual

Desde a minha integração na equipa ao término do Período Competitivo no dia 3 de Junho de 2017, data essa em que se jogou o ultimo jogo oficial da época, realizaram-se vinte e sete microciclos resultantes em cento e seis unidades de treino, vinte e sete jogos oficiais para o Campeonato Nacional 1 Divisão Juniores A e sete jogos treino. Foi um período longo, e teve como grandes objetivos a consolidação das dinâmicas ofensivas e defensivas por parte da equipa, bem como a aplicação de novas dinâmicas, nomeadamente na aplicação de esquemas táticos.

O último período subjacente à periodização do treino, o Período Transitório não se realizou, no entanto estabeleceram-se planos individuais de férias para que os jogadores possam cumprir um sistema de treino de forma a que não exista uma perda abrupta da condição física e consequentemente um maior período de adaptação à competição/treino na época seguinte.

#### *5.4.2 Microciclo Padrão*

Os microciclos padrão continham quatro unidades de treino e um jogo ao sábado à tarde que variou entre as 15h e as 17h. As folgas decorreram no dia anterior e no dia posterior à competição, permitindo um descanso adequado pré e pós-competição.

Os horários foram um pouco tardios, para jovens que conciliam a escola/faculdade/trabalho com a prática desportiva, tendo as unidades de treino um volume de 90'. O campo era partilhado com outras equipas à 2ª e 3ª-feira, tendo apenas a oportunidade de treinar em campo inteiro à 4ª-feira no campo n.º 1 e à 5ª-feira no campo n.º 3. Após um período de tempo, altura em que a equipa de Juniores “B” e Juniores “C” deixaram de estar em competição, passámos a treinar em campo inteiro, no campo n.º 1, com exceção de 3ª-feira, onde treinámos no campo n.º 3.

As unidades de treino apresentavam uma estrutura padrão composta por um aquecimento, que era executado de uma forma geral realizando mobilização articular e alguns exercícios de técnica de corrida. Existia ainda uma componente mais específica, onde eram realizados alguns exercícios descontextualizados ou de manutenção de posse de bola (meínhos) de forma a existir um primeiro contacto com bola. A parte fundamental era composta por 3/4 exercícios, onde se aplicavam os reais objetivos da unidade de treino. A conclusão da unidade de treino, continha exercícios de alongamentos e reforço muscular.

No entanto ao longo da época desportiva os microciclos de treino sofreram adaptações em função do calendário competitivo, quer ao nível de jogos oficiais, quer ao nível de jogos treino, quer ao nível de folgas (fins de semana sem competição), adversário seguinte, análise da equipa no último jogo realizado e necessidades individuais dos jogadores (fadiga). Deste modo, consideramos o microciclo padrão descrito na tabela seguinte:

**Tabela 5** - Microciclo Padrão

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
MPG (corrida regenerativa)	MPG	MPG	MPG			
MPB (meínhos)	2 Estações: Circuito + MPB (espaço reduzido – manter bola e reação à perda)	MPB (meínhos)	MPB (meínhos)			
MPB (espaço reduzido – manutenção da bola e reação à perda)	Padronizado (1ª fase constr.)	Metaspecializado (2ª fase constr.)	2 Estações: Sectorial (org. defensiva) + Finalização (combinações táticas)	FOLGA	JOGO	FOLGA
Competitivo (torneio)	Competitivo (torneio ou ondas)	Competitivo (jogo formal)	Competitivo (torneio)			
			Esq. Táticos			

No primeiro treino após competição, ou seja, o primeiro treino do microciclo (2ª-feira), existia uma preocupação ao nível da recuperação dos índices físicos dos jogadores em competição. Eram aplicados exercícios em que estes pudessem recuperar de forma ativa do esforço aplicado. Existia uma redução da complexidade dos exercícios, bem como da relação numérica – baixa densidade de informação que o atleta deve assimilar. Almeida (2014) analisando as unidades de treino do Sporting Clube de Braga na época 2013/2014 teve uma conclusão semelhante, constatando que a primeira unidade de treino do microciclo, era dedicada à recuperação pós-jogo, onde os métodos de treino dominantes eram os MPG, MPB, lúdico-recreativos e ainda os sectoriais. As dimensões do espaço eram reduzidas, bem como a relação numérica e existia ainda uma baixa complexidade ao nível dos exercícios.

Na 3ª-feira começava o aumento da complexidade dos exercícios e da relação numérica. Unidade de treino em que a carga física é mais elevada, com a intervenção dos

preparadores físicos. Início do trabalho das relações interpessoais entre atletas específicos (por sectores). Exercícios aplicados à tática para o jogo seguinte.

4<sup>a</sup>-feira marcava o início do trabalho intersectorial e a aplicação da tática definida em formato competitivo – jogo formal GR+10x10+GR.

No último treino do microciclo (5<sup>a</sup>-feira), mantinha-se o trabalho intersectorial, aplicando as estratégias associadas aos esquemas táticos ofensivos e defensivos.

## **Capítulo VI - Processo Competitivo**



### 6.1 Análise das competições oficiais

Existe, sempre, uma relutância acentuada em olhar para o futebol apenas pelo lado dos números, de qualquer forma, não deixa de ser importante perceber o desenvolvimento da equipa em termos de resultados e aptidão competitiva.

**Tabela 6** - Resultados CN1DJ A – Série Sul

<b>Campeonato Nacional 1 Divisão Juniores A – Série Sul</b>				
<b>Jornada</b>	<b>Data</b>	<b>Adversário</b>	<b>Local</b>	<b>Resultado</b>
15 <sup>a</sup>	2016-12-03	Belenenses	Fora	1-0 (D)
16 <sup>a</sup>	2016-12-10	U. Leiria	Fora	1-0 (D)
17 <sup>a</sup>	2016-12-17	Sporting	Casa	0-4 (D)
18 <sup>a</sup>	2016-12-22	Estoril	Fora	1-2 (V)
19 <sup>a</sup>	2016-12-29	Benfica	Casa	1-2 (D)
20 <sup>a</sup>	2017-01-07	Naval	Fora	2-1 (D)
21 <sup>a</sup>	2017-01-14	Oeiras	Casa	2-2 (E)
22 <sup>a</sup>	2017-01-21	Nacional	Fora	1-2 (V)

**Tabela 7** - Classificação CN1DJ A – Série Sul

		<b>Campeonato Nacional 1 Divisão Juniores A – Série Sul</b>						
<b>P</b>	<b>Equipa</b>	<b>Pts</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>E</b>	<b>D</b>	<b>Golos</b>	<b>Dif</b>
1	Sporting	64	22	21	1	0	74-13	+61
2	Benfica	47	22	15	2	5	51-19	+32
3	Académica	39	22	11	6	5	39-26	+13
4	Belenenses	39	22	12	3	7	28-23	+5
5	U. Leiria	37	22	10	7	5	35-28	+7
6	Naval	28	22	8	4	10	35-41	-6
7	V. Setúbal	26	22	7	5	10	25-28	-3
8	Sacavenense	23	22	6	5	11	28-40	-12
9	Nacional	19	22	4	7	11	17-32	-15
10	Estoril	19	22	5	4	13	28-45	-17
11	GS Loures	19	22	4	7	11	20-42	-22
12	AD Oeiras	8	22	1	5	16	21-64	-43

O início do período de estágio coincidiu com a fase mais difícil do calendário competitivo, onde realizamos cinco jogos fora e apenas três em casa, entre os quais Benfica e Sporting. Deste modo, foi de forma algo natural que terminamos a 1<sup>a</sup> fase com cinco derrotas, um empate e duas vitórias.

Concluímos assim a 1ª fase no oitavo lugar, muito distante dos lugares que dão acesso à fase de apuramento de campeão (dezasseis pontos de diferença), tendo apenas quatro pontos de vantagem para com as equipas que descem divisão.

**Tabela 8 - Resultados CN1DJ A – Fase Manutenção/Descida Série Sul**

<b>Campeonato Nacional 1 Divisão Juniores A – Fase Manutenção/Descida Série Sul</b>				
<b>Jornada</b>	<b>Data</b>	<b>Adversário</b>	<b>Local</b>	<b>Resultado</b>
1ª	2017-02-18	Loures	Fora	0-2 (V)
2ª	2017-02-25	Oeiras	Casa	1-2 (D)
3ª	2017-02-28	Estoril	Fora	2-2 (E)
4ª	2017-03-04	Nacional	Casa	1-2 (D)
5ª	2017-03-11	V. Setúbal	Fora	0-1 (V)
6ª	2017-04-01	Naval	Fora	1-1 (E)
7ª	2017-04-08	U. Leiria	Casa	1-1 (E)
8ª	2017-04-15	Loures	Casa	3-0 (V)
9ª	2017-04-29	Oeiras	Fora	0-2 (V)
10ª	2017-05-06	Estoril	Casa	2-4 (D)
11ª	2017-05-13	Nacional	Fora	0-0 (E)
12ª	2017-05-20	V. Setúbal	Casa	1-0 (V)
13ª	2017-05-27	Naval	Casa	3-2 (V)
14ª	2017-06-03	U. Leiria	Fora	1-1 (E)

**Tabela 9 - Classificação CN1DJ A – Fase Manutenção/Descida Série Sul**

		<b>Campeonato Nacional 1 Divisão Juniores A – Fase Manutenção/Descida Série Sul</b>						
<b>P</b>	<b>Equipa</b>	<b>Pts</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>E</b>	<b>D</b>	<b>Golos</b>	<b>Dif</b>
1	V.Setúbal	38	14	7	4	3	25-12	+13
2	U. Leiria	36	14	4	5	5	15-17	-2
3	Estoril	35	14	7	4	3	31-24	+7
4	Sacavenense	35	14	6	5	3	21-15	+6
5	Naval	33	14	5	4	5	27-19	+8
6	Nacional	30	14	6	2	6	25-23	+2
7	GS Loures	28	14	5	3	6	14-19	-5
8	AD Oeiras	11	14	2	1	11	13-42	-29

Assim, nos catorze jogos realizados na Fase Manutenção/Descida Série Sul, a equipa obteve seis vitórias, cinco empates e três derrotas, fazendo um somatório de trinta e cinco pontos, terminando no quarto lugar. Relativamente aos golos marcados, somou vinte e um golos marcados, o que fez com que fosse o quinto melhor ataque e sofreu quinze golos, sendo a segunda melhor defesa, apenas atrás do V. Setúbal.

A classificação final, em quarto Lugar na 2ª Fase de Manutenção/Descida não foi a desejada inicialmente, no entanto, não é uma desilusão uma vez que a ideia transmitida foi bem executada em praticamente todos os jogos, ficando a sensação que o que alcançamos foi pouco, mas também foi o possível, tendo em conta o número de golos que (não) marcamos e o objetivo principal, a Manutenção da Equipa na 1ª Divisão Nacional de Juniores.

## 6.2 Volume competitivo individual

**Tabela 10** - Volume competitivo individual

<b>Jogador</b>	<b>C</b>	<b>JT</b>	<b>SU</b>	<b>SNU</b>	<b>G</b>	<b>CA</b>	<b>CV</b>	<b>VJ</b>
Joel Dias	20	19	-	1	-23	3	1	<b>1710</b>
Tiago Amaral	10	1	-	9	-2	1	-	<b>90</b>
Abílio Fulane	10	2	-	8	-4	1	-	<b>180</b>
António Muquetua	3	-	-	3	-	-	-	<b>-</b>
Manuel Fernandes	1	-	-	1	-	-	-	<b>-</b>
Diogo Silva	16	2	2	12	-	-	-	<b>203</b>
João Passó	19	15	2	2	1	-	-	<b>1359</b>
Jinyong Lee	-	-	-	-	-	-	-	<b>-</b>
Dinis Antunes	7	7	-	-	-	1	-	<b>606</b>
Rodrigo Pedro	7	1	-	6	-	-	-	<b>90</b>
André Serra	10	9	-	1	1	-	-	<b>720</b>
José Pinto	17	9	2	6	-	1	1	<b>745</b>
Josué Gonçalves	3	1	-	2	-	-	-	<b>90</b>
Vasco Teixeira	2	1	-	1	-	-	-	<b>75</b>
Igor Rodrigues	12	9	-	3	-	1	-	<b>810</b>
Pedro Ganchas	1	-	1	-	-	-	-	<b>1</b>
Mário Vale	22	16	2	4	-	-	-	<b>1491</b>
João Moutinho	7	6	-	1	1	1	-	<b>410</b>
Tiago Viola	20	16	3	1	3	3	-	<b>1477</b>
Paulo Lima	14	14	-	-	4	4	-	<b>1253</b>
Francisco Pires	6	1	-	5	-	-	-	<b>90</b>
Francisco Teixeira	7	-	1	6	-	-	-	<b>32</b>
Diogo Ferreira	-	-	-	-	-	-	-	<b>-</b>
Xavier Fernandes	21	18	1	2	-	1	-	<b>1455</b>
Ivo Rosa	21	20	1	-	-	3	-	<b>1771</b>
Sandro Martinho	9	4	4	1	1	-	-	<b>388</b>
Frederico Duarte	14	8	1	5	-	3	-	<b>721</b>
Pedro Pinto	5	1	1	3	-	-	-	<b>81</b>
João Monteiro	1	-	1	-	-	-	-	<b>10</b>
Eduardo Correia	21	10	11	-	3	1	-	<b>1147</b>
Florentino Silva	21	17	4	-	5	-	1	<b>1408</b>
Rodrigo Felizardo	-	-	-	-	-	-	-	<b>-</b>
Umaro Baldé	20	12	6	2	-	1	-	<b>886</b>

Afonso Alcario	1	-	1	-	-	-	-	<b>1</b>
João Valente	10	2	5	3	-	1	-	<b>176</b>
Gonçalo Ferreira	15	8	5	2	3	2	-	<b>739</b>
Diamantino Silva	21	13	7	1	7	-	-	<b>1225</b>

**Legenda:** C – Convocatórias; JT – Jogos a titular; SU – Suplente utilizado; SNU – Suplente não utilizado;  
G – Golos; CA – Cartão Amarelo; CV – Cartão Vermelho; VJ – Volume de jogo.

Sendo o Campeonato Nacional de Juniores “A” um campeonato extremamente competitivo, onde o grau de exigência é máximo e o cumprimento dos objetivos, quer coletivos, quer estabelecidos pela direção se tornam fundamentais, é natural haver jogadores com mais minutos de que outros.

O princípio da utilização dos jogadores foi sempre o mesmo, ou seja, quem está melhor, quem treina melhor e apresenta níveis de rendimento superior, vai ter mais oportunidades de jogar, e consequentemente, maior tempo de utilização.

Foram utilizados trinta e quatro jogadores ao longo dos vinte e dois jogos, sendo que apenas dois atletas tiveram uma utilização superior a mil e setecentos minutos, Joel Dias (GR) e Ivo Rosa (DD/MC). Assim, com o decorrer da época, foi-se formando um grupo forte, mais equilibrado/homogéneo em termos de qualidade e do compromisso de quinze/dezasseis jogadores, onde poderia existir uma rotatividade entre eles, sem que se notasse uma quebra acentuada no rendimento coletivo.

### 6.3 Rotinas dia de jogo

Na 1ª fase da competição do Campeonato Nacional 1 Divisão Juniores A, os jogos realizavam-se Sábado à tarde, pelas quinze horas. Como tal, a convocatória era marcada para as 10:00 nas instalações do clube, sendo o almoço servido as 11:00 num restaurante perto do clube (nos jogos fora de casa, onde implicava uma longa viagem – Leiria, Naval e Académica, a convocatória era marcada para mais cedo e o almoço era realizado numa estação de serviço).

Após o almoço, já nas instalações do clube, ocorre a palestra à equipa pelas 13:45 podendo ser precedida por conversas individuais com os jogadores ou por sectores.

Os jogadores partem para o aquecimento às 14:20 (os guarda-redes vão dez minutos mais cedo) tendo de estar tudo pronto para a chamada do árbitro sete minutos antes do início do jogo, ou seja, às 14:53. Neste momento é realizado o “grito” motivacional pela equipa no balneário.

Após o término do jogo agradece-se a presença dos sócios/apoiantes/familiares e realizam-se os alongamentos finais.

Na fase de manutenção/descida do Campeonato Nacional 1 Divisão Juniores A, com o passar dos jogos para as 16:00 e 17:00 fruto do calor sentido nessa altura do ano, deixou-se de realizar o almoço de equipa previamente ao jogo, passando a convocatória a ser duas horas antes do jogo (exceção nos jogos fora com o Leiria e Naval – rotina igual à 1ª fase). Com a exceção do almoço, as rotinas do dia de jogo mantem-se iguais.

## **Capítulo VII - Filosofia do Treinador**

A razão para a escolha do tema “Filosofia do Treinador” prende-se com o facto de considerar esta temática como uma das mais importante para o meu futuro enquanto treinador de futebol, sendo que a construção desta mesma filosofia exige tempo experiência, reflexão, estudo, discussão e clareza na distinção entre o desporto de jovens e o desporto de adulto. É precisamente devido a este aspeto, que optei por este tema, uma vez que nunca tinha integrado uma equipa técnica de seniores/adultos e posteriormente juniores, sentido a necessidade de fazer alterações à minha maneira de ver o futebol e no desenvolvimento do meu trabalho.

A filosofia do treinador é um conjunto de valores e comportamentos que servem para guiar a ação do treinador, ou seja, é um conjunto de princípios, valores e prioridades, que orientam a atividade e o comportamento do treinador, que estão para além da ciência, que o treinador defende com convicção, que condicionam as suas decisões, que não sendo imutáveis, possuem raízes fortes, não estando, por isso, sujeitos a modas ou a tendências de momento. Esta filosofia vai sendo construída progressivamente, não surge de um momento para outro.

Cassidy, Jones & Potrac (2009) afirmam que sem uma filosofia os comportamentos podem tornar-se demasiado casuísticos, demasiado reativos. Uma filosofia garante fronteiras no interior dos quais se podem enquadrar as relações treinador-atleta. Os autores dizem que a construção da nossa própria filosofia de treinador dá-nos a oportunidade de identificarmos e clarificarmos o que realmente é importante para nós a um nível pessoal, evitando a quando do desenvolvimento da mesma, a adoção de testamentos públicos superficiais que trazem pouco para a nossa atividade do dia-a-dia. Segundo os autores, uma forma de construir a nossa filosofia de treinador é respondendo a série de perguntas entre as quais:

- Porque sou treinador?
- Os meus motivos como treinador mudaram? Como? Porquê?
- Existe outra maneira?
- Qual é o meu papel como treinador e porque penso assim?

Quando for estabelecido um quadro filosófico, as questões mais práticas devem ser abordadas de modo a que a filosofia mantenha a credibilidade no trabalho e seja útil para os treinadores. Algumas destas questões seriam:

- Esta é a abordagem mais adequada para os atletas?

- Será que os exercícios que utilizo são os mais apropriados para a concretização dos objetivos? Porquê?
- Como posso garantir que sigo a minha filosofia de treinador?
- O que acontece se a minha filosofia de treino for desafiada?

Tais perguntas reflexivas poderiam ser aplicadas a todos os aspetos do processo de treino, desde questões pedagógicas e motivacionais, a questões de planeamento, monitorização e organização, para garantir que a filosofia desenvolvida é realizada através do comportamento.

Kidman & Hanrahan (2011) defendem que é da responsabilidade do treinador que exista uma comunicação positiva da filosofia do treinador aos atletas de modo a que este os possa ajudar a alcançar os seus objetivos. Todos os desportos têm orientações que devem ser desenvolvidas e seguidas, cabendo uma parte significativa ao treinador a definição da natureza dessas mesmas orientações. Mas na clarificação dessas orientações, os treinadores podem realizar opções e definir prioridades, que iram ter um papel fundamental na filosofia do treinador e quais os seus métodos utilizados. Construir a filosofia de treinador permite construir a fundação para toda a época e consuma-la com consistência. É importante que esta filosofia possa ser acionada, onde as palavras sejam significativas, mas também fiel às nossas crenças. Os autores defendem que um dos primeiros aspetos a considerar aquando da construção da filosofia do treinador, são os atletas, pois o desporto pertence aos atletas, logo não devem ser os treinadores o centro das atenções na relação treinador/atleta.

No que diz respeito à importância de construir a nossa própria filosofia de treinador, Guthrie (2003) diz que a escolha que nós fazemos vai ser o aspeto central definidor das nossas carreiras e a maneira como a nossa equipa se vai comportar em contextos competitivos. O autor afirma mesmo que a filosofia do treinador vai ser o alicerce do nosso programa, sendo não só um guia para o nosso staff, como também define as etapas em que os nossos atletas se encontram. Isto faz com que os atletas assumam responsabilidades pelas suas próprias ações e decisões e encoraja-os a irem de encontro com as expectativas depositadas neles como atletas individuais e dentro da sua própria equipa. Deste modo, o autor afirma que existem 9 princípios consistentes que incorrem na criação da nossa própria filosofia de treinador, qualquer que seja a modalidade: sermos nós próprios, definir os nossos objetivos como treinador, definir regras, construir e manter uma relação positiva com os atletas, ser organizado, envolver os treinadores adjuntos,



ajudar os atletas a alcançar os seus objetivos, ajudar os atletas a gerir o seu stress e foco na “big picture”

Reynolds (2005), antigo treinador canadiano de fundo e de meio-fundo defende que ao desenvolver uma filosofia formal, o treinador pode tomar três componentes principais e à sua melhor capacidade formular um documento filosófico de treino com o objetivo de ser um treinador melhor, de modo a melhorar a satisfação da relação treinador/atleta e para alcançar resultados atléticos superiores. Estes três componentes são as seguintes: conheceres-te a ti mesmo, os teus pontos fortes, fraquezas e áreas que necessitam de melhoria; saber o que vais defrontar e os obstáculos que podes encontrar; compreender os teus atletas, as suas personalidades, habilidades, objetivos e porque estão na modalidade.

Sobre a distinção entre o desporto de jovens e o desporto de adultos, Lee (1993) defende que sem uma clara filosofia orientadora para a sua atividade, os treinadores dos jovens tendem a adotar a filosofia predominante, o modelo que lhes chega com maior frequência vindo do desporto de alta competição e do desporto profissional, que realça o ganhar como elemento essencial. É esta posição que frequentemente coloca os jovens jogadores no centro das aspirações e anseios dos outros, ao mesmo tempo que se esquecem dos seus interesses e as suas necessidades.

Aqui surge a principal adaptação à minha filosofia, ou seja, entrando no “mundo” do futebol de alto rendimento (onde incluo o último escalão antecedente ao sénior - caso deste estágio), os atletas já atingiram praticamente todos a maioria de idade, encarando o futebol como uma atividade/profissão full-time e disputando competições nacionais, o treinador poderá pensar em rendimento e em resultado desportivo como meio primordial de análise. No entanto, é importante não esquecer os interesses e as necessidades dos jogadores, mantendo-os sempre motivados e ansiosos pelo treino, sentido prazer na prática enquanto evoluem quer a nível desportivo, quer a nível pessoal e humano. No entanto, no futebol existem equipas técnicas, onde existem vários treinadores com papéis específicos e como tal, cada um deve ter noção das suas funções e comportar-se em função dessa mesma função. Bill Ramseyer (2011) diz que existirão sempre tantas personalidades (numa equipa) quantos treinadores e jogadores existirem, mas apenas uma filosofia pode existir sendo que o papel dos treinadores é serem positivos e apoiar todos os jogadores, demonstrando confiança nos jogadores e equipa. Sendo a minha função a de treinador-adjunto, tenho sempre que adaptar um pouco a minha filosofia a da do

treinador principal, e sempre que não concorde com algo, deve ser tratado em privado e nunca em frente ao grupo, pois perante a equipa, apenas poderá existir uma filosofia.

Alex Ferguson (2013) descreve a forma como o treinador deve ser visto pelo grupo de trabalho. O autor afirma que quando um jogador olha para o seu treinador faz apenas três questões: consegue fazer a sua equipa ganhar, é leal e se consegue fazer de si melhor jogador. Na minha ótica a finalidade do treinador é esta, ajudar as suas equipas e os jogadores que integrem essas equipas a melhorarem e a obterem o melhor rendimento possível.

Mas mais importante do que a vitória é o sucesso. Antes de mais, a vitória não é tudo no futebol. Claro que é importante, pessoalmente acredito na frase de formar a ganhar, no entanto, nomeio o sucesso como factor chave para qualquer contexto competitivo, em que se alcança um resultado favorável ou que se tenta alcançar, tendo plena consciência de que demos o nosso melhor. Um atleta que não está motivado vai apresentar índices de performance muito inferiores em relação a atletas que níveis de motivação mais elevados. Mas o treinador não pode descansar e desleixar nos momentos de sucesso e deve lidar bem com os erros e derrotas, deve continuar o seu trabalho, em busca da excelência e procurar sempre maneiras de melhorar o seu trabalho.

A equipa, o jogador, o sucesso, o processo, a liderança, as motivações, os comportamentos são palavras-chave na minha Filosofia de Treinador. Não existe treino sem equipa, equipa sem motivações, atletas e processo, processo sem liderança e conjunto de comportamentos e, consequentemente, sucesso sem estes fatores unidos.

No entanto, o conjunto de valores associados ao treino devem ser colocados inicialmente, aliás, no início de cada época desportiva esse conjunto de ideias que farão o grupo de atletas passarem de indivíduos a atletas coletivos, a equipa, devem constar na primeira abordagem. Cada jogador sabe o que espero deles e quais os seus objetivos a curto/médio prazo, e procuro saber quais as suas ambições e expectativas que têm no futebol e vida, quer seja a nível académico, quer seja a nível profissional. Neste aspeto é muito fulcral a comunicação. Comunicar é, no entanto, bem mais do que falar. Devemos criar um ambiente de treino favorável aos atletas, a maneira como falamos variando o tom de voz e utilizando linguagem simples, uso de todos os canais de comunicação (verbais e não verbais), ouvir os jogadores, trata-los de forma igual, envolve-los nas tomadas de decisão e elogia-los em momentos chave são fatores fundamentais para uma boa comunicação e liderança do treinador. A relação treinador-jogador deve começar a ser tratada desde a primeira abordagem. Todos os jogadores, sem exceção devem ter

conhecimento das regras e dos castigos referentes ao incumprimento das mesmas, sendo os castigos aplicados a qualquer um, sem exceção aquando necessário. Existe no entanto uma componente que considero fundamental para a liderança do treinador: chegar ao treino em primeiro lugar, sempre. Os jogadores são muito mais disciplinados com a presença do treinador do que sem a mesma. Por outro lado, ser o primeiro a entrar no campo de treino demonstra também ambição, vontade e atitude para trabalhar. Um líder deve sempre exibir essas características, além do conhecimento da organização tática e treino.

Ao nível do processo de treino, mais especificamente das unidades de treino, valorizo muito o fator tempo tentando aproveitar ao máximo cada segundo do treino, respeitando sempre o tempo de treino que tenho disponível. As unidades de treino começam sempre a horas (independentemente de um atraso de qualquer jogador) e acabam sempre a horas respeitando a carga horária estabelecida pelo clube de forma a rentabilizar o máximo do tempo possível.

O modelo de jogo conceptualizado necessita de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize. O processo de treino deve, primeiramente, centrar no atleta, nas necessidades da equipa e do atleta, na sua dimensão individual e coletiva. Assim, o modelo de treino, é baseado como se estivesse em competição, ou seja, tento selecionar e recriar cenários similares aos que ocorrem na competição ao nível das componentes estruturais – volume, intensidade, densidade e frequência – e das condicionantes estruturais – regulamento, espaço, tático-técnica, tempo e número. Ao nível dos métodos de treino privilegiou a utilização dos métodos com utilização da bola, ou seja, os Métodos Específicos de Preparação Geral e os Métodos Específicos de Preparação. A tomada de decisão deve ser o elemento chave de qualquer Modelo de Treino, cabendo ao treinador explorar situações que possibilitem o desafio, o reconhecimento e a resolução, fomentando o desenvolvimento do atleta. Exercícios de espaço reduzido, a criação de relações numérica em crescendo durante o microciclo parecem determinantes na obtenção deste princípio, no entanto, a dinâmica coletiva e o respeito pelo papel que cada um desenvolve na equipa devem ser tidos em conta.

Quanto ao meu modelo de jogo, tenho uma ideia perspetivado daquilo que quero das minhas equipas, no entanto não sou refém desse modelo pois deriva das capacidades dos jogadores das suas margens de progressão, bem como das tendências evolutivas do próprio jogo. Perarnau (2015) afirma que Guardiola tem uma visão muito interessante onde este diz que não pode haver nenhum jogador que não saiba qual deve ser o seu

comportamento nos vários momentos do jogo. Ora essa deve ser uma das principais funções a nível de transmissão da ideia do modelo de jogo e dos comportamentos dos jogadores, ou seja, deve capacitar os jogadores de ferramentas para a resolução da vasta quantidade de variáveis incontáveis respeitantes à competição, pela imprevisibilidade que a oposição provoca em qualquer disputa. Antes de mais, qualquer jogador tem de perceber que a equipa está acima de qualquer individualidade, todos lutamos pelo mesmo objetivo: A EQUIPA.

## **Capítulo VIII - Conclusão**

A realização deste estágio iniciou-se com objetivo da minha inclusão numa equipa de alta competição, enfrentando o desafio com a ambição de procurar desenvolver capacidades práticas no exercício da profissão de treinador de futebol. Foi uma oportunidade enriquecedora para crescer como treinador e pessoa, de onde retirei importantes ensinamentos sobre a difícil atividade que é ser treinador de futebol, e todas as implicações inerentes a essa profissão.

Relativamente à minha prestação no Estágio, tendo em conta os objetivos definidos inicialmente aquando do início do estágio, posso concluir que foi bastante positiva, visto que consegui alcançar um conjunto de saberes, no que diz respeito ao desenvolvimento da época desportiva, quer ao nível dos aspetos táticos, técnicos e psicológicos. Ganhei um conjunto de ferramentas importantes para a continuação do meu trajeto a nível de treinador, ao nível das competências técnico-táticas, bem como no relacionamento com os jogadores. Criei ainda hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição e essencialmente desenvolvi as minhas capacidades no que diz respeito à análise e observação do jogo. Tendo estado inicialmente inserido numa equipa sénior, na função de observação e análise, ganhei um *know how* fundamental relativamente a esta matéria, onde posteriormente pude aplica-la na realização do meu estágio no Sport Grupo Sacavenense.

O meu papel no dia a dia, na qualidade de treinador adjunto passava essencialmente por facilitar e auxiliar o trabalho do treinador principal da equipa, desde a participação na conceção das unidades de treino à condução de exercícios de treino. No entanto, a principal tarefa da minha função passava pela análise do jogo da equipa e do adversário seguinte realizando vídeos que eram mostrados posteriormente à equipa como forma de preparação da competição. Ficava também a cargo de filmar todos os nossos jogos.

Melhorei bastante em aspetos relacionados com a construção e organização das unidades de treino, conceptualização dos diferentes tipos de exercícios e condução dos exercícios. No entanto devo ainda melhorar a intervenção no controlo dos exercícios, ao nível do tipo e da forma como transmito o feedback.

No entanto, nem tudo fui positivo, havendo alguns aspetos que devo melhorar no meu crescimento enquanto treinador, essencialmente no papel enquanto líder, perante um grupo de jovens adultos, onde é necessário ter uma forte personalidade de autoridade.

A integração na equipa técnica e a relação com os pares foi bastante positiva uma vez que já conhecia alguns intervenientes e a forma de trabalhar e estar de todos fez com que o trabalho e os resultados surgissem naturalmente.

Relativamente à entidade de acolhimento, muito devido a já ter trabalhado anteriormente no clube, fui bem acolhido por toda a gente, desde a direção, ao departamento médico e jogadores. Todavia, um clube da dimensão do Sport Grupo Sacavenense ao nível da formação não pode permitir que jovens jogadores com idades compreendidas entre os dezassete e os dezanove anos treinem às horas que treinamos, pois existiam jogadores que chegavam a casa por volta da meia-noite, tendo escola/trabalho no dia seguinte. Para além do mais, tivemos algumas dificuldades na gestão do plantel, em lidar com alguns atletas e em formar um grupo de trabalho, pois sendo o futebol uma modalidade coletiva, devemos ser capazes de fazer sacrifícios pelos outros, por algo mais importante do que nós próprios, algo que claramente faltava neste grupo de trabalho. Podemos encontrar várias respostas para este problema, desde os três treinadores que assumiram a equipa desde o início da época ao desequilíbrio na constituição do plantel (trinta e seis jogadores passaram pelo plantel), no entanto, aqui, nós enquanto equipa técnica, temos de assumir a nossa posição e a nossa incapacidade em alterar comportamentos e atitudes ao ponto de tornar o plantel num grupo em que todos lutam pelos mesmos objetivos.

Ao nível da próxima época, o clube deve rever os horários de treino, deve existir um acompanhamento do posto médico mais próximo da equipa (deve existir um elemento a assistir ao treino, de modo a que seja necessário a assistência de algum jogador, esta possa ser imediata) com a entrega de relatórios semanais, bem como deve existir um acompanhamento dos jogadores pós-lesão de modo a puderem ser reintegradas no treino sem qualquer risco de reincidência. A constituição do plantel deve ser planeada e constituída de forma adequada, sendo que cada jogador deve perceber qual a função e posição perante o grupo de trabalho, existindo assim um maior compromisso dos próprios jogadores. Deve ser criado um regulamento interno da equipa, de modo a que os jogadores percebam as regras e as multas que possam ter perante esse incumprimento das regras (atrasos, telemóvel no posto médico, postura perante direção/equipa técnica). Por último, o clube deve adquirir um software de análise de vídeo para analisar os jogos, de modo a facilitar o trabalho realizado na apresentação do vídeo à equipa.

Em termos competitivos e formação dos jogadores, os objetivos propostos pela direção e equipa técnica, foram todos eles atingidos em pleno, com a obtenção da

manutenção de divisão, bem como na valorização individual dos jogadores. Dos treze jogadores de 2º ano de juniores que compunham a equipa, todos foram convidados a permanecer no clube, até porque o clube conta hoje com uma equipa B de seniores competindo na Divisão de Honra da Associação de Futebol de Lisboa, sendo que seis foram convidados a fazer parte do Plantel Principal do Clube.

Em jeito de conclusão, este estágio permitiu-me enriquecer os meus conhecimentos, tendo um papel fundamental na minha evolução como treinador, não só do ponto de vista desportivo, mas também do ponto de vista pessoal e social.



## **Bibliografia**

Almeida, R. (2014). Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Dissertação de Mestrado.

Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). Handbook of soccer match analysis. A systematic approach to improving performance. New York: Routledge.

Carvalho, C. (2014). Entre Linhas. Prime Books.

Castelo, J. (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Cassidy, T., Jones, R. L., & Potrac, P. (2009). Understanding sports coaching: the social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice. New York: Routledge

Ferguson, A. (2013). My Autobiography. London: Hodder & Stoughton.

Garganta, J (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um futebol com pés... e cabeça. In A. Duarte (Ed.), O contexto da decisão - a acção táctica do desporto (Vol. 1, pp. 179-190). Lisboa: Visão e Contextos Lda.

Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Porto: FCDEF-UP. Dissertação de Doutoramento.

Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

Guthrie, M. (2003). *Coaching Track & Field Successfully*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Lee, D. M. (2002). *Coaching Children in Sport: Principles and Practice*. New York: Routledge.

Lourenço, L. (2010). *Mourinho - A Descoberta Guiada. Criar e gerir equipas de sucesso*. Prime Books.

Kidman, L., & Hanrahan, S. J. (2011). *The Coaching Process: A Practical Guide to Becoming an Effective Sports Coach*. New York: Routledge.

Magalhães, R., & Nascimento, L. (2010); *Aprender a jogar futebol – Um caminho para o sucesso*. Volume 1. Prime Books.

Perarnau, M. (2015). *Pep Confidential: The Inside Story of Pep Guardiola's First Season at Bayern Munich*. Birlinn Limited.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol

Ramseyer, B. (2011). *Winning Football*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Reynolds, F. (2005). *Coaching Philosophy* In [www.brianmac.co.uk/coachphil](http://www.brianmac.co.uk/coachphil). Acedido a 10 de Fevereiro de 2017 em <https://www.brianmac.co.uk/coachphil.htm>.